

الدار المتوسطية للنشر
MEDITERRANEAN PUBLISHER
عبد الرزاق عمّار
السعادة
في الثقافة الإسلاميّة
والثقافة الغربية

تبيّن من تحليل المعطيات أن الشعور بالسّعادة شعور باطنيّ ذاتي يدفع بكل فرد إلى تصوّرات خاصة به، ومن ثمّ اختلفت تعريفات السعادة من شخص عاديّ لآخر تبعا لتاريخ حياته، وتوقّعاته من الحياة، وقيمه ، ومن مفكّر لآخر تبعا لرؤيته للحياة، ومذهبه الفلسفي، فلا غرابة أن يختلف العامّة والخاصّة في تعريف مدلول السعادة. وعلى الرّغم من تباين الرؤى ونسبيّتها، فإن السعادة لا تخلو من مقوّمات حقيقيّة جاء بها الوحي الإلهي ومنها الإيمان بالله الواحد الأحد، والقيم الأخلاقية التي جسّدها النبي (صلّ اللّه عليه وسلّم) في سلوكه والتي أكّد الفلاسفة من عرب وعجم عليها كمصدر للسعادة بالسعادة. (أرسطو مسكويه، الرازي، كانط).

وأقامت البحوث الميدانيّة الدليل على صحّة الوحي الإلهي، والسنّة المحمّدية فيما يتعلق بالأخلاق كأهمّ مقوّم من مقوّمات السعادة، وجاءت بحوث علم النفس الإيجابية لإقامة الدليل على الوحي الإلهي (الفضائل الاثنتا عشر لسليقمان وبيترسون لتحقيق السعادة.)

كما أثبتت البحوث الميدانيّة المتعددّة أن السعادة تتأسس على مقوّمات متعدّدة أخرى ومنها الصّحّة والعافية، والتوافق مع الذات - كأن يتصرف الشخص وفق مبادئهِ - وحبّ العمل، وإنجاز الأهداف والمشاريإنجاز الأهداف والمشار والأسرية، والمشاركة في الحالأسرية، والمشاركة في ال الناس والخيريّة. ناس والخيريّة.

ومن المقوّمات الأخرى أرمن المقوّمات الأخرى أ الأوهام ومنها وهم المال لأوهام ومنها وهم المال إشباع اللذات العابرة، شباع اللذات العابرة، الدنيا، ووهم هبة السعادنيا، ووهم هبة السعا الحياة، ووهم الفردانيّة.. حياة، ووهم الفردانيّة..

ISBN : 978 - 9938 - 864 - 17 - 5



السعادة في الثقافة الإسلاميّة والثقافة الغربية

www.mediterraneanpub.com

السعادة

في الثقافة الإسلامية والثقافة الغربية

الدار المتوسطية للنشر

بسم الله الرحمن الرحيم

الكتاب : السعادة في الثقافة الإسلامية والثقافة الغربية

الكاتب : عبد الرّزاق عماد

مدير النشر : عماد العزّالي

تصميم الكتاب : محمد عزيز المؤدب

تصميم والغلاف : نجلاء العياري

الترقيم الدولي للكتاب : 978-9938-864-17-5



الطبعة الأولى

2014 م – 1435 هـ

الدار المتوسطية للنشر

5 شارع شطرانة 2073 برج الوزير أريانة

الهاتف : 0021670698880

الفاكس : 00216 70 698 633

البريد الإلكتروني : medi.publishers@gnet.tn

الموقع الإلكتروني : www.mediterraneanpub.com

باسم الله الرحمن الرحيم، به أستعين وعليه أتوكل

«الرضاء الدائم، وهو ما يتوق إلى تحقيقه الحكيم». (تعريف أرسطو)

الإهداء والشكر

إلى كل من تتوق نفسه إلى تحقيق الرضا.

لا يسعنا في مستهل هذا المؤلف إلا أن نتقدّم بالشكر إلى أخينا الأستاذ علي المخلبي على ما تجشّمه من عناء في مراجعة النص.

الفهرس

بواعث التأليف

دعينا أن نؤلف كتابا في السعادة لأن كثيرا من زائري المعارض يسألون عن كتاب أو أكثر في موضوع السعادة. خامرتنا الفكرة، وحاولنا أن نبحث عن دوافع القارئ العربي لاقتناء مثل هذا النوع من المؤلفات. فما كان منّا إلا أن حاولنا تجميع بعض الإحصائيات التي تتناول بعض المشاكل الاجتماعيّة التي تؤرق الإنسان العربي، وتُقضّ مضجعه، والتي تؤلّف بالنسبة إلى كل باحث اجتماعي مؤشّرات غير مباشرة لتقييم مستوى السعادة.

تأمّلنا وفكّرنا في الظاهرات الاجتماعيّة مثل العنوسة، والطلاق، والبطالة التي من شأنها أن تنكّد حياة العربي كما يرى ذلك المحلّلون النفسيون الذين استنتجوا من بحوثهم أن من ينجح في الاضطلاع بدوره الجنسي ودوره المهني يكون قد حقّق لنفسه السعادة(Freud et Erikson).

وتبادر إلى ذهننا ما للأخلاق من أهميّة في خلق الشعور بالسعادة كما بيّنت ذلك التعاليم الإسلاميّة، والبحوث العلميّة الحديثة، فلاحظنا انعكاسات تدهور المستوى الأخلاقي من خلال ما تطالعنا به وسائل الإعلام، والدّراسات من جنوح أحداث، وجرائم أخلاقيّة أخرى، ونفترض في ما نورد من إحصائيّات خاصّة بهذه الظواهر الاجتماعيّة، أن العوامل الخارجية المؤثرة في شعور العربي بالسعادة قد تعكّر عليه صفو هذه السعادة.

تعدّ العنوسة، مثلا، إحدى المشكلات الكبيرة التي تعانيها مجتمعاتنا العربية والإسلامية والتي لا يمكن للشاب أو الفتاة أن يشعرا بالرضا وهما في حالة عزوبة دائمة. وتشير الدراسات إلى وجود 15 مليون حالات عنوسة في بلادنا العربيّة. أصبحت هذه الظاهرة شبحا يهدّد

الأسرة العربية، فقد أشارت دراسة حديثة إلى أن ثلث عدد الفتيات في الدول العربية بلغن سن الثلاثين دون الزواج، ففي السعودية أكّدت إحصائية صادرة عن وزارة التخطيط أن ظاهرة العنوسة امتدت لتشمل حوالي ثلث عدد الفتيات السعوديات اللاتي في سن الزواج (Microsoft Internet Explorer).

ووفقا لدراسة نُشرت في الإمارات العربيّة فإن عدد العوانس قد وصل إلى 68٪ ممّن في سنّ الزواج أي أن في كلّ بيت إماراتي فتاة عانسًا، وكشفت دراسة حديثة أخرى أن 35٪ من الفتيات في كل من الكويت، وقطر، والبحرين بلغن مرحلة العنوسة، وانخفضت هذه النسبة في كل من اليمن وليبيا لتصل إلى 30٪، بينما بلغت 20٪ في كل من السودان والصومال، و10٪ في سلطنة عُمان والمغرب، وكانت أعلى نسبة في العراق إذ وصلت إلى 85٪ أما في تونس فقد أشارت إحصائيات جديدة قامت بها مصالح الأسرة التونسية إلى ارتفاع نسبة العزوبية بشكل كبير في أوساط الذكور والإناث، وأن 67٪ من المنتمين إلى الفئة العمرية (25-29) هم في حالة عزوبة[1].

كيف يمكن لشاب وفتاة أن يسعدا وهما عاجزان عن إشباع حاجاتهما الجنسيّة، وكيف يمكن لأسرة أن تهنأ وابنها أو ابنتها في حالة يأس من الزواج؟ وكيف لها أن تهنأ والابن مطلق والبنت مطلقة؟

استفحلت ظاهرة الطلاق شأنها شأن العنوسة. ويبدو أن تونس تحتلّ المرتبة الأولى عربيّا والرابعة عالميا حسب دراسة قام بها الاتحاد الوطني للمرأة، غير أن وزارة العدل قد كذّبت هذه النتيجة (10 أوت Globalnet, 2009).

وحسب ما ذكرته صحيفة الرأي العام الكويتيه أن هناك إحصاءات مصرية حديثة كشفت أن هناك 240 متزوجة يتعرضن للطلاق يوميا، أي أنه توجد مطلقة في كل 6 دقائق، وقد ورد في الإحصائية الصادرة مؤخرا عن الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء في مصر أن عدد المطلقات يبلغ مليونين و459 ألف مطلقة.[2]

1- الألوية: عوانس بالجملة وشباب عازف عن الزواج للدكتور سعد بن عبد الله الحميد والدكتور خالد بن عبد الرحمن الحريسي 31-10-2006.

2- http: //www.syria news.com/readnews.php?sy_seq=1212.

هذا فضلا عن مشاكل أخرى كالبطالة وجنوح الأحداث وانحلال الأخلاق التي سنتناولها بالتحليل خلال درسنا للسعادة، ومما زاد الشعور بالسعادة سوءا في بلدان ما يعرف بـ«الربيع العربي»، عدم الاستقرار السياسي والاقتصادي إذ لا حظ تقرير الأمم المتحدة الخاص بالشعور بالسعادة لعام 2013 أنها أقل الدول سعادة في الشرق الأوسط والعالم من 156 دولة. وعلى سبيل المثال تأخرت تونس إلى المرتبة 104 من 156 دولة.[1] تلك هي الدوافع التي حدت بنا للإجابة على تساؤلات القرّاء للتثبّت من الفرضيّة التي سقناها أعلاه.

1- تقرير الأمم المتحدة عن الشعوب الأكثر سعادة في العالم لعام 2013. تونس في ذيل قائمة مؤشر السعادة، أفريكان مناجار، 16 مارس 2014.

تقديم المؤلّف

ليس موضوع السعادة بالموضوع الجديد، بل هو موضوع قديم قدم الزمن، خاضت فيه الأديان، وقدّمت له الحلول حسب غاياتها، ومقاصدها، وخاض فيه الفلاسفة وعرضوا حلولا حسب مذاهبهم، وكان لعلماء النفس الحديث آراؤهم المتباينة وحلولهم تبعا لنظريّاتهم.

وليس بالغريب أن يكون الأمر على هذا النحو لأن السعادة مطلب كل البشر على وجه البسيطة، ولأن الإنسان لا يمكنه العيش دون شعور بالرضا، والارتياح النفسي. ولا تتحقّق مختلف أشكال الرضا إلا بتلبيّة حاجات تركيبة الإنسان الجسديّة، والعقليّة، والروحيّة، غير أن الآراء المقدّمة في هذا الموضوع أكّدت على شكل دون شكل آخر من الرضا، فمنها ما أكّدت على السعادة الجسدية، ومنها ما أكّدت على السعادة العقليّة، ومنها ما أولت العناية للسعادة الوجدانية أو السعادة الروحيّة.

ولما كان هدفنا من هذا المؤلف تقديم آراء، وتوصيّات لتحقيق سعادة الإنسان في مختلف جوانبها الدنيويّة والأخرويّة، الفردية والجماعية، الاقتصادية والاجتماعية، الأسرية والزوجية، والمدرسة والمهنيّة، كان لزاما علينا أن نتطرّق إلى التعاليم الإسلاميّة الخاصة بموضوعنا، والمذاهب الفلسفيّة، والنظريات النفسية حتى تَكُون لنا الإطار المرجعي النظري لتحاليلنا.

سنولي النصوص الإسلامية القسط الأوفر في تصوّراتها لأوجه السعادة المختلفة، والوسائل المتعدّدة لتحقيقها على المستوى الفردي والجماعي، والمستوى الأسري والمهني دون إغفال ما جاءت به هذه النصوص من تعليمات، وما جاءت به العلوم الإنسانية من فلسفة، وعلم نفس،

وعلم اجتماع لمقارنة ما يمكن مقارنته بينها إدماجا لما هو ديني وعلمي وسعيا لتحقيق ثقافة متماسكة للمسلم في عصرنا هذا حتّى يتمكّن من تجنّب النشاز المعرفي أو التناقض بين ما يعرفه عن إسلامه من ناحية، وبين ما جاء به العلم الحديث من ناحية أخرى، فيجد في ذلك سكينته، وراحته النفسية دون التعرّض إلى أي توتّرات نفسية.

ولما كانت الشدائد والمصائب والشقاء هِيَ الوجه المقابل للسعادة أو نقيضها، وجب علينا عرضها وتحليلها في المنظور الإسلامي، وفي منظور العلوم الإنسانية لتجنبها و/أو معالجتها سعيا لتحقيق قسط أوفر من السعادة.

المضمون:

الأجزاء :

يتألف هذا المؤلف من ستّة أجزاء :

- سعادة المسلم على المستوى النظري والمعيش.
- سعادة المسلم على مستوى الممارسة المثلى في علم النفس والإسلام.
- طرق عمليّة لإنماء الشعور بالسّعادة.
- السعادة الدّنيويّة بين المنظور الإسلامي والمنظور الغربي.
- مواجهة الشقاء من المنظور الإسلامي ومن منظور علم النفس.
- السعادة حقّ الجميع.

الفصول :

يتألف الجزء الأوّل من سبعة فصول. تناولنا في الفصل الأول تحليل مفهوم السعادة في الثقافة الإسلاميّة والثقافة الغربيّة لما لهذه الأخيرة من تأثيرات في تصوّرات المسلمين الذين تأثّروا بالغزو الثقافي. وحرصا منّا على ملامسة للواقع، قمنا ببحث ميداني، فوضعنا استمارة طرحنا فيها على المستجوبين من مختلف الفئات العمريّة والمستويات الاجتماعيّة سؤالا عن تصوراتهم للسعادة (الفصل الثاني)، وكان الأمر كذلك بالنسبة إلى ذوي الاحتياجات الخاصة والمتقدّمين في السن.

وعالجنا في الفصل الثالث السعادة في المنظور الإسلامي لأنّ التعاليم الإسلاميّة هي التي تغذّي من قريب أو بعيد تصوّرات المسلم وإنماء لشعوره بالسعادة وتدعيما له، فخصّصنا له الفصل الرابع. ولمّا كانت الأخلاق هي الدعامة الأساسيّة للسعادة، أفردنا لها الفصل الخامس والفصل السادس، وكان من نصيب الفصل السابع أن بوّبنا فيه الأخلاق الإسلاميّة وفق نظريّة سليقمان وبيترسون Seligman et Peterson. اللذين أقاما الدّليل على اكتمال الشعور بالسعادة بفضل الأخلاق.

أمّا الجزء الثاني فخصّصناه لسعادة المسلم على مستوى المُمارسات المثلى من وِجهة علم النفس والإسلام. ناقشنا في الفصل الثامن عوامل السعادة كما كشف عنها علم النّفس، وعرضنا مكتشفات هذا العلم الخاصة بالسعادة في الفصل التّاسع. وخصّصنا الفصل العاشر والحادي عشر للتفكير الإيجابي والتفكير السلبي وما يتطابق مع كليهما من تفاؤل وتشاؤم مع إبراز تفسيرهما في ضوء مستجدّات علم النّفس.

وأمّا الجزء الثّالث فيشمل بعض الطرق العمليّة لإنماء الشعور بالسّعادة، من تقييم للشعور بالسعادة (الفصل الثّاني عشر)، وكيفيّات التعامل مع الذّات (الفصل الثّالث عشر). وخصّصنا الفصل الرّابع عشر لكيفيّات استعادة تقدير الذّات، والخامس عشر للتقنيّات المستعملة في التفكير الإيجابي، والسّادس عشر لإعادة بناء الشعور بالسعادة، والسابع عشر للتدرّب على عادات يوميّة تدعم الشعورب بالسعادة.

ولّما كانت تصوّرات بعض المسلمين قد خضعت لتأثير القيم الغربيّة، ارتأينا أن نقارن بين المنظور الإسلامي للسعادة والمنظور الغربي، فعرضنا مبادئ السعادة الإسلاميّة (الفصل الثامن عشر والتّاسع عشر والعشرون)، وأسس السعادة كما يراها المفكّرون الغربيّون (الفصل الواحد والعشرون، وختمنا الفصل بمقارنة بين المنظورين (الفصل 22).

ولمّا كان تجنّب الشعور بالشقاوة طريقا من طرق تحقيق السعادة، خصّنا له الجزء الخامس. فحدّدنا أسباب هذا الشعور وتداعيّاته (الفصل الثالث والعشرون)، واستراتيجيّات مواجهته (الفصل الرابع والعشرون)، وكيفيّات تجنّب الشعور بالشقاوة (الفصل الخامس والعشرون)، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي أصبحت داء العصر الحالي (الفصل السادس والعشرين).

وأخيرا عالجنا في الجزء السادس من المؤلف حقّ الجميع في التمتّع بالسعادة، نساء ورجالا، كبارا وصغارا، معافين ومعاقين، شبابا ومتقدّمين في السنّ. ومن أهمّ مقوّمات سعادة الإنسان الاضطلاع بدوره المهني والجنسي، (الفصل السابع والعشرون)، وأمّا الدّور الجنسي فيضطلع به الرجل أو المرأة في الحياة الأسريّة (الفصل الثامن والعشرون)، والحياة الزّوجيّة. ولمّا كانت هذه الأخيرة من أهمّ مقوّمات السعادة، أفردنا لها خمسة فصول (من التاسع والعشرين إلى الثالث والثّلاثين). وحتى تكون السعادة حقّا مشاعا يتمتّع به الصغير والكبير، والمعافى وذو الاحتياجات الخاصة، أفردنا لسعادة الأبناء الصغار (الفصل الرّابع والثلاثون)، ولذوي الاحتياجات الخاصة (الفصل الخامس والثلاثون، وللمتقدمين في السن (الفصل السادس والثلاثون)، وأنهينا المؤلف بخاتمة عامّة.

الجزءا لأول

سعادة المسلم على المستوى النظري والمعيش

الفصل الأول

تحليل مفاهيم السعادة

إنها الفكرة المركزيّة التي شغلت بال المفكرين منذ قِدَم الزمان.يقول سيناكSénèque.[1] مثلا «يميل كل البشر بطبيعتهم إلى أن يكونوا سعداء»، ويقول أيضا : «الخير كلّ الخير في الرّوح التي تحتقر الأحداث الخارجيّة وتبتهج بالفضيلة».

إنه طموح يصطدم الإنسان باستحالة تحقيقه، فالموت ها هنا يتربّص بنا، والمصائب المفاجئة متعدّدة، ولا حصر لها، فهذه تفقد رضيعها، وتلك تفقد زوجها، والمصيبة أن نعيش اليوم في الصومال، أو في العراق، أو في غزّة أو في غيرها من البلاد التي تفتك بها الحروب.

إن السعادة ظاهرة هشّة (التهديد النووي، مرض السيدا، الخ). وبالإضافة إلى هذه الشدائد فإنّ السعادة صعبة المنال، وعلى الرّغم من ذلك، أصبح الناس ينظرون إليها على أنها حقّ مشاع، وأصبحوا يتهافتون على تحقيقها بشتّى الطرق. وإذا كانت حقّا للجميع فإلى من نتوجّه ليساعدنا على تحقيقها؟

تعددت تصوّرات النّاس عن السّعادة، فمنها الاستمتاع بالحياة حسب بعض العوامّ، ومنها نيل المجد، والشّرف، وما شابه ذلك، فلكلّ شخص تحديده الذّاتي للسعادة.

يقول الكاتب الفرنسي مالرو Malraux في الطابع الذاتي للسعادة «السعادة ملك للأغبياء» أي أننا لا يمكننا تحقيق السعادة المطلقة في حين أننا نعيش في عالم نسبي. فالمرأة الإيرترية سعيدة بحمارها وبيت سقفها قصديري، في حين أن المرأة الغربية قد لا تسعد بسيّارة فخمة أو بقصر. ومن

1- سيناك Sénèque فيلسوف رواقي stoïcien توفّي سنة 65 بعد الميلاد.

الغباوة حقًا أن نحققها يوما ما. فالسعادة ذاتية أو لا تكون. ويُعدّ عدم تحقيق السعادة فشلا في الحياة، وهذا ما يتضمّن شبه مفارقة تحمل معظم الناس على اعتبار أنفسهم سعداء في حين أنّ الحياة تعكس علامات متناقضة (فواجع، حروب، صراعات، عنف، تدهور أخلاق).

تحديد مفهوم السعادة :

السعادة لغة :

السعـادة لغة: تشتق كلمة السعادة من فعل سعد وأسعد، ومن توابعها المعجمية السعادة والسعودة والسعود. ومن ثم، فكلمة : السعد –عند ابن منظور صاحب «لسان العرب» – اليمن، والسعودة: خلاف النحوسة، والسعادة : خلاف الشقاوة، وقد سعد يسعد سعدا وسعادة، فهوسعيد: نقيض شقي، وسعد: فهو مسعود، والجمع سعداء. قد سعده الله وأسعده وسعد جده وأسعده: أنماه. والسعد والسعود: الكواكب التي يقال لكل واحد منها سعد كذا، والإسعاد:

المعونة والمساعدة: المعاونة. وساعده مساعدة وسعادا وأسعده: أعانه. واستسعد الرجل برؤية فلان: أي عدّه سعدا. وسعديك: أي إسعادا لك بعد إسعاد. وساعدة الساق شظيتها. والساعد: ملتقى الزندين. وجمع الساعد سواعد: مجرى المخ في العظام؛ والسواعد: مجاري الماء إلى النهر أو البحر. والساعدة: خشبة تُنصب لتمسك البكرة.

نستنتج من كل هذه المعاني للسعادة دلالات مثل الرضى، والبركة، والخير، والنماء، واليمن، والارتواء، والإشباع، ودلالات أخرى مثل المساعدة والعمل والتعاون. وبهذا تكون السعادة هي تحقيق اللذة والخير عن طريق التدبير والعمل المثمر والتعاون الجماعي.

السعادة في المفهوم الفلسفي :

السعادة في المفهوم الفلسفي العام هي حالة إرضاء وجودي قد يكون مادّيا أو عقليّا أو وجدانيّا، وهي ترتبط بالخير، والعدل، والواجب، والعقل، والقلب، والجمال، والوجود، والفضيلة، والكمال. وتُعدّ أقصى المراتب التي ينبغي أن تصل إليها الذات البشرية الكائنة من أجل فرض إنّيتها وتحقيق وجودها الأنطولوجي[1] والأكسيولوجي[2].

1- الأنطلوجي الذي يتعلق بالكينونة l'être أكسيولوجي أي أخلاقي.

2- جميل حمداوي، السعادة عند فلاسفة العرب.

ويحدد بعض الفلاسفة والمفكرين السعادة على النحو التالي:

- «الشعور باللذة الحاضرة» (أبيقور-اسبينوزا)
- «الرضاء الدائم، وهو ما يتوق إلى تحقيقه الحكيم» (تعريف أرسطو)
- «السعادة شعور تحِسُّ به عندما تفكّر، وعندما تتحدّث، وأنت تفعل، وأنت في تناغم». (غاندي)
- «غالبا ما تتمثل السعادة في الشيء الوحيد الذي يمكن أن نقدّمه دون امتلاكه، ونكتسبه بعطائه». (فولتار Voltaire)
- «تكمن السعادة الحقيقيّة في الخصال الروحيّة التي تتمثل في الحبّ، والرحمة، والصبر، والتسامح، والعفو، والتواضع». (دلاي لاما Daili-Lama)
- «أكبر سرّ السعادة هو الرضا عن النفس» (فلوريان Florian)

يبدو من عرض هذه الآراء أن مفهوم السعادة يختلف باختلاف مذهب المفكّر: قد تكون في اللذة الحاضرة بالنسبة للأبقوريين épicuriens الذين يدينون بمبدأ اللذة، وفي الرضاء الدائم عن النفس بالنسبة إلى الحكيم، وفي الخصال الروحيّة كما يبدو من الدّيانات الشرقية، أو هي في التناغم وعدم التناقض.

مفهوم السعادة من المنظور الإسلامي:

تُعرّف السعادة في المنظور الإسلامي بكونها حالة من فيض القلب الدائم حيث يشعر المرء بسكينة النفس، وانشراح الصدر، وراحة الضمير. فهي تتميّز عن اللذة بطابعها الشامل الروحي، كما تتميّز عن السرور الذي يختصّ بحالة دينامكية وقتيّة. وتعدّ الغبطة سعادة مكتملة. يحصل هذا النوع من السعادة بالإيمان بالله، والعمل بهديه كما يتجلّى من الآية الكريمة: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ [النحل: 97].

ومن معاني الحياة الطيّبة الطّاعات التي ينال بها الإنسان رضوان الله تعالى وفيها سعادته. والسعادة في الإسلام سعادتان سعادة دنيويّة وسعادة أخرويّة: سعادة دنيويّة تنظمها التعاليم

والقواعد للحفاظ على مصالح الإنسان العليا والمتمثلة في الحفاظ على النفس، والعقل، والمال، والنسل، وسعادة أخروية وهي السعادة الدائمة الخالدة. كما يظهر من الآيتين الكريمتين :

- ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [طه: 123-124].

وقَدْ حثّ النبيّ (ص) المسلم على أن يعمل من أجل الآخرة، وأن يجعل هذا العمل مطيّة سعادة الحياة الدنيا كما يبدو من الحديث: «من كانت الآخرة همّه جعل الله غناه فى قلبه، وجمع له شمله، وأتته الدنيا وهى راغمة، ومن كانت الدنيا همّه جعل الله فقره بين عينيه، وفرّق عليه شمله، ولم يأته من الدنيا إلا ما قدّر له» (الترمذى، المنذري، 4634).

ويرى الغزالي أن السعادة تتمثل في مجموعة من الخيرات المختلفة وهي :

- خيرات خاصة بالبدن مثل الصّحّة، والقوّة، وجمال الجسم، وطول العمر.
- وخيرات خاصة بالنفس وهي فضائل النفس: «الحكمة، والعلم، والشجاعة، والعفّة».
- وخيرات خارجية وهي الوسائل وكل ما يُعين الإنسان في حياته مثل المال.
- والمسكن، ووسائل النقل والأهل والأصدقاء.
- وخيرات التوفيق الإلهي مثل الرّشد، والهداية، والسّداد، والتأييد.

ويذكر ابن مسكويه فى كتابه المعنون «تهذيب الأخلاق» أن من مقوّمات السعادة : صحّة البدن من سلامة الجوارح والحواس، واعتدال المزاج، والثروة، والأعوان، وأن تحسُن أحدوثته بين الناس، وينتشر ذكره بين أهل الفضل حتى يُكثروا من الثّناء عليه، وأن يكون ناجحا محقّقا أهدافه ومقاصده، وأن يكون جيّد الرأي، صحيح الفكر، سليم الاعتقاد.[1]

مفهوم السعداء عند علماء النفس :

تعدّدت تحديدات السعادة بتعدّد مرجعيّات المنظّرين للسعادة من علماء النفس. يرى مازلو مؤسس علم النفس الأنَسيّ psychologie humaniste أن السعادة تتمثّل في القدرة على حل المشاكل الملموسة بدل الانغلاق على الذات، وعدم الخضوع للمعايير الاجتماعيّة المكبّلة

1-زغلول النجار، مفهوم السّعادة في الإسلام بتاريخ 1 جانفي 2006

التي تحمل الفرد على الامتثالية conformisme (نزعة تقليد الأعراف المقررة)، والقدرة على الارتقاء إلى درجة أعلى من تحقيق الذات.

في حين يرى البعض الآخر من علماء النفس أن السعادة تتمظهر عبر «مشاركة كونية» أو الشعور بالمشاركة في شيء يتجاوز حدود الأنا، أي ما يشملنا ويحتوينا أو ما يُعبّر عنه بـ«معنى الحياة» sens de la vie، كأن يشعر الشخص أن له رسالة يؤديها. (Csikszentmihalyi Mihaly)

ويرى علماء النفس الاجتماعي أن السعادة هي قضيّة اتجاه نفسي نحو الحياة ينشأ مبكّرا منذ الطفولة بتأثّر الأبناء بالوالدين والمحيط العائلي. هناك من لهم اتّجاه إيجابيّ نحو الحياة، فتكون حظوظهم في الشعور بالسعادة أوفر من غيرهم. فقد يكون الذين يواجهون ظروف حياة صعبة سعداء جدّا، في حين أن من يتمتّعون بظروف أكثر يسرا قد يكونون أشقياء. يتوقف الكلّ على توقّعات هؤلاء وأولئك .فمن تكون توقّعاته خيالية يكون كمن يلاحق السراب فيُصاب بالإحباط، وعدم الرضا. ويكون الشعور بالتعاسة عنده نتيجة التناقض بين عالم الحقيقة وعالم الأوهام، فلا بدّ من الاستبسال حتى يكون العالم الذي استبطنّاه في أدمغتنا أقرب ما يكون إلى الواقع.

ويرى علماء نفس السلوك أن السّعادة تُكتسب، مثلها مثل أيّ تعلمّ آخر. فهي ليست هبة يحصل عليها الفرد دون سعي، بل تتطلّب النظر في النفس وتقويمها، وتدعيم الثقة في النفس، وبناء تقدير الذّات، والعمل الجادّ لتحقيق أنواع من النجاح التي تعتبر مصدرا من أهمّ مصادر السعادة. وقد قيل «السعادة حلم طفولة يتحقّق في الكهولة»، ولا يتحقّق هذا الحلم إلا بالكدّ والاجتهاد. وتأكيدا على هذا المعنى يقول دايلي لاما Dalaï-lama: «يكون تحقيق السعادة بتدريب قلوبنا وأذهاننا، وبتغيير اتجاهاتنا وإدراكنا perception للواقع».

أسلوب الحياة :

وممّا ينبغي للمرء تعلّمه التمييز بين أسلوبي الحياة : الأسلوب الموجّه نحو التملّك l'avoir، وأسلوب الحياة الموجّه نحو القدرة على الكينونة l'être أو القدرة على إقامة علاقات إنسانيّة مع الآخرين. يقول فروم Fromm في هذا السياق : «السعادة شعور طبيعي يصاحب انشراح النفس، ويفترض ذلك شكلا من الثقافة التي تقوم على الحبّ أكثر مما تقوم على الخوف وحب التّملّك» (1978). وقد سبق للنبيّ (ص) أن أكّد على ضرورة القناعة في الحياة، ونهى عن

الحرص «ليس الغنى عن كثرة العرَض.[1] إنما الغنى غنى النفس[2]». (البخاري في كتاب الرقاق، عن أبي هريرة 1074)

فالشعور بالسعادة شعور باطني، ينبع من داخل الذّات، أكثر ممّا يتأتّى من الخارج، وينبغي أن يُهيّئ له كما تؤكد ذلك كاترين بن سعيد Catherine Bensaid : «إن الإحساس بالكمال ينبغي أن يتواجد قبل أن يأتي من الخارج، حتى ولو كان هذا الإحساس خاضعا وتابعا للخارج ينبغي أن لا يكون إلى حدّ أن يُفقدنا هوّيتنا في حالة خيبة أمل أو فقدان الآخر». (ص. 162)

السعادة في منظور علم النفسي الإيجابي :

كان لعلم النفس الإيجابي الذي ظهر في أواخر القرن الماضي دور كبير في تطوير النظرة للسعادة، فتصدّى لنظرية المتعيّة وفنّد أسسها، ووصفها بالزّائفة، وكشف عن مقوّمات السعادة الحقيقيّة من فضائل وسعادة أصيلة (Seligman)، وخبرة مثلى، ومعنى للحياة، وتحقيق الأهداف (Mihaly Csikszentmihalyi).

ويرى سليقمان Seligman مثلا أن السعادة الأصيلة تتحقّق خلال حياة سارّة، وحياة طيّبة، وحياة لها معنى. الحياة الطيّبة هي حياة حيث تُستخدم قوى الطبع في مجالات الحياة الهامّة.

طوّر علماء نفس السعادة مفاهيم لفهم أفضل للسعادة كالرفاهة الذاتية le bien être، والرفاهة النفسية، والرفاهة الاجتماعية، والسعادة الأصيلة. تتمثّل الرفاهة الذاتيّة في تقييم ما يمكن القيام به في الحياة وهذا بعد معرفي، وتتضمّن كذلك بعدين آخرين : المشاعر الإيجابية التي نبحث عنها ومنها الشعور بالرضا، والمشاعر السلبيّة التي نحاول تجنبها، فالبعد الثاني والبعد الثالث هما بعدان انفعاليان.

أما الرفاهة النفسيّة فتتألف من تقبّل الذات، والنماء الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلاليّة، والمعنى الذي نضفيه على الحياة، والتحكّم في المحيط. وأما الرفاهة الاجتماعيّة فتكمن في التقبّل الاجتماعي والاتّساق[3] الاجتماعي والاندماج الاجتماعي.

1- يتناول صنوف الأموال من النقود وغيرها، يمكن أن يقال عرض الدنيا كأنه أراد العرض مقابل الجوهر.

2- يعني الغنى المحمود هو القناعة لأن الحريص فقير دائما. وقال الطيبي يمكن أن يراد بغنى النفس الكمالات العملية.

3- يتمثل الاتساق الاجتماعي في توحيد وجهات نظر الفاعلين حتى لا تتعارض، فتفشل جهود الجميع في عمل الفريق مثلا.

وقد صنّف علم النفس الإيجابي أشكال السعادة وهي سعادة الفعل، وسعادة الرضا وسعادة التحكم، وسعادة صفاء الذهن، تكون مشاعر السعادة أكثر عمقا بالجمع بينها أو بتناوب هذه الأنماط الأربعة (كريستوف أندري Christophe André، ص.153).

ولأخصّائي الصحّة العقليّة تعريفهم للسعادة التي لا تبتعد عن تصورات علم النفس الإيجابي.

مفهوم الصحة العقلية وعلاقتها بالسعادة :

العلاقة بين الصحة العقلية والسعادة علاقة وطيدة حتى أن المنظمة العالميّة للصحة نظمت ملتقى في الدّار البيضاء حول الصحة العقلية والبحث عن السعادة بتاريخ 2009/12/11.

وجاء في التعريف بها : «الصحّة العقلية هي حالة من الرّفاهة حيث يشعر المرء أنّه قادر على تحقيق ذاته، والتّغلّب على توتّرات الحياة اليوميّة، والقيام بعمل منتج ومثمر، والمشاركة في حياة المجموعة»(المنظمة العالميّة للصحة).

جمع هذا التحديد بين معظم مقوّمات السعادة التي نادى بها المفكرون والعلماء الغربيّون ومنها نضج الشخصيّة، وقوة الأنا، وتحقيق الذات على المستوى الفردي، والعمل المثمر، والمشاركة في العمل الجماعي. يستنتج من تحديدات السعادة أن ما يوحّد بينها هو الشعور بالرضا والارتياح النفسي، والارتواء أطالت مدّة هذا الشعور كما هو الشأن بالنسبة إلى السّعادة العقلية في المنظور الإسلامي، أم قصرت مدّة هذا الشعور كما هو الشأن بالنسبة إلى الفلسفة الأبيقوريّة والفلسفة النّفعية.

الفصل الثاني

تصوّرات الناس للسعادة

قمنا ببحث ميداني للتعرف على تصوّرات الناس للسعادة لنكون أقرب ما نكون لمعيشهم. واعتمدنا في هذا البحث على مقاربتين اثنتين: مقاربة كميّة تقوم على سبر للآراء ومقاربة كيفيّة نحلل بها محتوى بعض المقابلات.

تصوّرات السعادة في تونس :

المسح الأول للسعادة : مقاربة كيفيّة

قمنا بمسح شمل سبع أطر نسائية ومنظفة وطالبة عمل كما شمل المسح ثمانية أطر من الرجال وسبعة عشر عاملا وثلاثة عشر متدرّبا في شركة نقل جهوية، وكانت تصوراتهم للسعادة كما يلي:

تتمثل السعادة بالنسبة إلى الأطر في تحقيق الأهداف المهنية، وفي العمل، وسعادة الأسرة. وفيما يلي تصوّرات أحد المستجوبين الذي يبلغ من العمر 45 سنة : «تكمن السعادة بالنسبة إليه في النجاح في العمل، والسعادة الزوجية، والقدرة على فعل الخير، وإيجاد الحلول الاجتماعية والمالية للأفراد والمجموعة العامة، وسعادة الأشخاص والطمأنينة صفة من صفات المؤمنين».

أما ما يغلب على تصوّرات المستجوبات النساء فهي تحقيق الأهداف والطموحات، والنجاح في العمل، ونجاح الأسرة، والطمأنينة، وراحة النفس. وفي ما يلي عناصر السعادة كما ذكرتها محرزة على الأستاذيّة والبالغة من العمر23 سنة : «تحقيق الأهداف على جميع المستويات، وتوفير الظروف للحياة الاجتماعية والعائلية والمهنية، والتواصل والتفاهم مع المحيط، وتوفر المبادئ والقيم للعمل بها في المحيط».

وتتمثل السعادة بالنسبة إلى العُمّال في تحصيل أكبر كِميّة مِنَ المال لبناء مسكن، وللتزوج، ولاشتراء سيارة، والتمتع بالصحة، والاستقرار في العمل. ويرى أحد المستجوبين من هذه الفئة والبالغ من العمر41 سنة أنّ عناصر السعادة بالنسبة إليه هي : «المال ولو كان قليلا، والصحة، والعمل القارّ، والأسرة المسرورة، والسعادة في العائلة».

وأما جل المتدربين الشباب فيرون أن السعادة تكمن في الزواج، واقتناء دار، وسيارة، وأموال طائلة (مائة مليار). وكان منهم الواقعيون الذين ذكروا النجاح في آخر فترة التدرب، أو الحصول على العمل، أو تمكين الأب والأم من الحج. ومن أهم ما ذكر أحدهم: «الزواج ودار و100 مليار، وسيارة 4 في 4 والسفر إلى روما». يتجلّى من نتائج هذا المسح أن جلّ المستجوبين عدّوا السعادة الأسريّة عَامِلاً من عوامل السعادة، ولكنهم اختلفوا على وجه العموم في العوامل الأخرى. يرى الأطر ذكورا وإناثا أنّ من مقومات السعادة النجاح المهني وتحقيق الطموحات ولم يركّزوا على المال كمقّوم من مقوّمات السعادة، في حين أن العمال، وخاصةّ الشباب منهم فقد عدّوا المال عاملا مهمّا في شعور المرء بالسعادة.

المسح الثاني : مقاربة كمية

كما قمنا بمسح ثان على تلامذة محافظي أمن وضباط صفّ كان عددهم الجملي 84 من بينهم 76 ذكرا و8 فتيات. وكان مستواهم الثقافي يتراوح بين البكالوريا وخمس سنوات بعدها، وكانت النتائج كما يلي :

تصورات المستجوبين السعادة (الرتبة الأولى)

عوامل السعادة	الذكور	الإناث	المجموع	و٪
تحقيق الذات، والإنجاز، والنجاح، والطموحات	28	2	30	٪ 36
تحقيق الراحة النفسيّة، وراحة البال	15	1	16	٪ 19
سعادة الوالدين ورضاهم	11	2	13	٪ 16
تحقيق الرغبات من تمتّع بما تجود به الحياة من ملاذ	11	1	12	٪ 14
الأسرة، الاستقرار العائلي	7	0	7	٪ 8
خصال شخصية: استقلال، هويّة، صحة	4	2	6	٪ 7
المجموع	76	8	84	٪ 100

لم نأخذ في الحسبان إلا الإجابة الأولى، وعرضنا كل الإجابات بالترتيب حسب تكرارها، فكانت أعلى نسبة هي التي تتعلّق بتحقيق الذات والإنجاز، وبلوغ الأهداف.

ما يُستنتج من هذه النتائج أن الشّابَ الذي لم يدخل معترك الحياة، يجعل من مقومات السعادة النجاح في الحياة، مثله مثل الإطار الذي يجعل النجاح في الحياة هدفا هاما. أما نسبة من يتمنّون حياة ناجحة طّيّبة فتبلغ 19٪ أي خمس المستجوبين تقريبا. وإذا قارنّا تصوّرات التونسيين في المسح الأول والمسح الثاني نلاحظ أن هذه التصوّرات تختلف عن تصوّرا ت الغربيين الذين يرون منذ الستينيات أن السعادة تكمن في الحياة الطيّبة وفي الراحة النفسيّة.

المسح الثالث : مقاربة كمية

شمل هذا البحث 57 طالبا وطالبة. كان عدد الذكور 8 وعدد الإناث 49 وينتمي كلّهم إلى شعبة علم النفس في المعهد الأعلى للعلوم الإنسانية.

تصورات الطلبة للسعادة

عوامل السعادة	الذكور	الإناث	المجموع	و٪
تحقيق الذات، الإنجاز، النجاح، الطموحات	5	24	29	٪ 51
الأسرة، الاستقرار العائلي	0	10	10	٪ 18
تحقيق الراحة النفيسة، راحة البال	1	6	7	٪ 12
التلذذ والتمتع	1	3	4	٪ 07
وصف للسعادة	0	3	3	٪ 05
قناعة،الجديد، تأقلم، مساعدة الغير	1	3	4	٪ 07
المجموع	8	49	57	٪ 100

يتجلّى من الجدول أن أهمّ عامل من عوامل السعادة هو عامل النجاح، ويبدو أن هذه النتيجة طبيعيّة ومترقّبة من قبل طلبة ما زالوا يدرسون. ثمّ إنهم ينسبون لعامل النجاح نفس الأهمية التي صرح بها المستجوبون في المسح الأوّل والمسح الثاني.

لا تختلف النتائج الخاصة بالشباب عن النتائج التي ظهرت في استشارات الشباب الذين صرّحوا أن سعادتهم تتمثل في النجاح الفردي.

ولا تبتعد نتائجنا المتعلقة بتصورات الشباب للسعادة عن تلك التي حصل عليها الأخصائي الاجتماعي جبنون الذي قام باستشارات عدد كبير من الشباب فسألهم عن شواغلهم وطموحاتهم.

شواغل الذات الحالية عند الشباب[1]

العمل	37,5	الهجرة	٪1,6
التعليم	30,7	العلاقة مع الجنس الآخر	٪0,7
الأسرة	15,2	الصحة	٪0,8
الزواج	5,8	الترفيه	٪0,8
الوضعية المالية	4,8	الحياة السياسية	٪0,1
		شاغل آخر	٪0,2

يتبين من الجدول أن ما يحقق السعادة هو العمل الذي يحصل في نظر الشاب بالتعليم والحياة الأسرية الزوجية. ولا تختلف هذه النتائج عن النتائج التي توصلنا إليها.

طموحات الشباب (سبل تحقيق الذات)[2]

الطـموح	نسبة التعبير عن الطموح ٪	الترتيب
أن أحصل على مركز اجتماعي مرموق	40,9	1
أن أعيش وفق ما أريد	37,4	2
أن أصبح غنيّا	33,5	3
أن أحقق انجازا متميّزا	25,0	4
أن أعمل لصالح المجتمع	8,6	5
أن أعمل من أجل قضية دولية عادلة	1,4	6

1- المصدر: دور القيم المعنويّة في توجيه السلوكات ومناهج اكتسابها (جبنون).

2- المصدر: دور القيم المعنويّة في توجيه السلوكات ومناهج اكتسابها (جبنون) يتجلى من الجدول أن أهم الطموحات التي بها يحقق الشاب سعادته الحصول على عمل قار، ومركز اجتماعي مرموق، والحرية والمال.

المقاربة الكيفيّة لتصوّرات السعادة في تونس :

لا جدال أن الشعور بالسعادة يختلف باختلاف القيم التي يؤمن بها الفرد والتي نُشّئ عليها. فمن الناس من يكون مبدؤه القناعة وما توفره له الأسرة من سعادة وهذا مبدأ ضحى وعاطف، ومنهم من يرى سعادته في الحرص على جمع المال وحبّ الامتلاك، وهذه حال زياد زيدان، ومنهم من نمت فيه القيم الإسلامية فيرى السعادة في رضاء الوالدين وخدمة الغير وهذه حال محمّد ونسرين.

قيمة القناعة وقيمة الأسرة : السعادة في سكينة النفس :

تبدو ضحى واقعية في تصورها للسعادة : كل ما تتمناه هو أدنى حدّ من الهموم وسكينة في النفس. تقول: «أولا، من الأساسي الشعور بالسكينة، والتمتع بالعافية لمن يريد أن يكون سعيدا. فبالنسبة إلي، اكتفي بالقليل إذا كانت أسرتي في صحّة جّيدة، وأن أكون كذلك، وأن أنجح في دراستي، وأن تُمنح لي الفرصة أن أخرج مع أصدقاء للترفيه، عندئذ أكون أسبح في سماء السعادة».

ويبدو عاطف الذي بلغ 19 سنة على نفس مستوى ضحى من التّمنيات إذ يرى أنه يكون سعيدا لما يحقق أحلامه : «لا أحلم بأن أكون صاحب مليارات أو مشهورا. إن أحلامي بسيطة وقابلة للتحقيق. أتمنى أن أحصل على عمل قارّ يسمح لي بمداخيل تغطي نفقاتي الأساسية. أتمنى أن أبعث مشروعا صغيرا موازيا لعملي لأتزوج. كما أتمنى أن يُسعدني الحظ لأتزوج بفتاة جميلة جدّا تنحدر من أسرة طيّبة لها مستوى ثقافي مقبول، فلو حققت كل هذه الأماني لأصبحت سعيدا».

ويسانده في هذا الرأي محمد- البالغ من العمر 19 سنة - الذي صرّح أنه سيجد سعادته في أسرته : «أتمنى أن أنجح مهنيّا لأدّخر قسطا من المال حتى أتمكّن من الزواج، والاستجابة لحاجيات أسرتي. لو تمكّنت من إسعاد زوجتي وأولادي ووالدي، سأكون سعيدا. ولكنّني مغتاظ حاليا بسبب ما يحدث في البلاد العربيّة. وحتى أكون مكتمل السعادة أتمنّى لو اتّحد العرب والشعوب الإسلامية ونجحوا في مقاومة هيمنة اليهود، كما أتمنّى أن يتقدّم العالم في سلم وبمنأى عن الإرهاب وإراقة الدماء»[1].

1-عبير الشملي الوسلاتي le journal du quotidien 2005-2010.

نفذ محمّد إلى سرّ من أسرار السعادة الذي يكمن في بعدها الاجتماعي إذ لا يمكن أن يسعد أحد في مجتمع يتعرض إلى الظلم والاستبداد.

لا تتحقق السعادة إلا بالمال وحبّ التّملّك :

تُترجم السعادة بالأرقام حسب زياد زيدان البالغ من العمر 19 سنة. يقول : «إن السعادة هي أكبر وهم إنساني. لا نحظى إلا بفترات وجيزة منها. إنني لا أشعر بالسعادة لأنني أفتقر افتقارا شديدا إلى المال في حياة تخضع لقانون المادة !! وعلى العكس من ذلك، فلو كنت غنيّا لكنت صافي الذهن سعيدا وفي منأى عن الاحتياج، عندئذ أستطيع أن أحقق أحلامي الأكثر جنونية. بالمال نحصل على كل شيء. ولكل شيء ثمنه لمن يريد أن يبذل المال».

ويصرح بلال (17 سنة): «لا يمكن لي أن أكون سعيدا إذا لم يكن لي كلّ شيء، ففي هذه الأيام الذي يتسارع فيها تطور التكنولوجية، أصبح كل شيء ضروريا: الحاسوب، والسيارة، ومكيّف الهواء...فما كان ثانويّا أصبح مسجلا على قائمة الأولويّات. النتيجة : المال والمال وحده هو الذي يوفّر لنا ما هو ضروري. إنه مفتاح السعادة. فبعد ما أشبع هذه الحاجات المادية أفكر في الحبّ حتى تكون فرحتي كاملة».(نفس المرجع)

السعادة في الحبّ :

أما سامي الذي ناهز 18 سنة، فهو أكثر رومنطقية. إن ما يُسعده هو الحبّ الكبير: «إنني أحبّ أن أكون مُحبّا ومحبوبا إلى درجة أن يتوجّع قلبي. إن الحبّ لجميل، فإن سعِد القلب استقام كل شيء، وصلح كل شيء. ولا يمنع ذلك من أني أحلم بمسيرة مهنية جيّدة، وممارسة عمل أحبّه. وثالثا، أتمنى أن أتمتّع بصحة جيدة وأن لا تتعرض أسرتي إلى هموم، وأن لا أتعرض إلا إلى أقل المشاكل، وهكذا سأكون سعيدا».[1]

السعادة في رضا الوالدي:

تقول نسرين 19 سنة: «إن أوّل نعمة وهبنا الله إياها والتي ينبغي أن تسعدنا هي أن نتمتع بالعافية، ثانيا ينبغي علي أن أشعر بالسعادة لأن والديّ فخوران بي وأن لا أعمل شيئا يُغضبهما، ينبغي علي أن أقول : إن استطعت على المحافظة على رضا والدي طيلة حياتي، فهذا مكسب

1- عبير الشملي الوسلاتي le journal du quotidien 2009–2005.

عظيم. أما فيما يتعلق بمستقبلي، أتمنّى أن أحرز على البكالوريا، وأُتم دراستي الجامعية والعثور على أشخاص مخلصين وصادقين يمكن الاعتماد عليهم في الأوقات الأكثر حرجا». (عبير الشملي الوسلاتي نفس المرجع).

السعادة في خدمة الناس :

ولمحمّد علي الذي ناهز 21 سنة، رأي آخر في السعادة: «إننا لا نتذوقها، ولا تكون حقيقيّة إلا إذا كانت من نصيب كل الناس. السعادة موجودة، ولكل منا نظرته إليها، يجدها بعضهم في المال، والآخرون في العمل، أو الحبّ. ولا يكون للسعادة معنى إلا إذا تقاسمها الناس». يرى هذا المستجوب أنه يجب مقاسمة فضاءات السعادة: «يجب أن نساعد الآخرين إذا كنّا أغنياء. وأن نحبّ الآخرين إذا كنا محبوبين. وأن نبلّغ معارفنا إن كانت لنا معارف، هذه الطريقة الوحيدة لتسود السعادة، وهي الضمان الوحيد لتقدم الناس الأخلاقي». (عبير الشملي نفس المرجع).

نفذ محمّد إلى سرّ السعادة إذ قدّم نظريّة شاملة عن السعادة، إنها تكمن في خدمة الناس، وتقاسم السعادة معهم.

ونفذ مروان هو الآخر إلى سرّ آخر من أسرار السعادة، وهو أن السعادة تتمثل في المسيرة نحو تحقيقها كما صرّح بذلك:

السعادة تتجدّد بمراحل العمر :

السعادة وهم كما صرح مروان البالغ من العمر 22 سنة. «يدفعنا الطموح دائما إلى الرغبة في ما لا نمتلكه. فالسعادة هي إذا غير كاملة. فحينما نكون صغارا تكمن السعادة في النجاح المدرسي، وعندما ننجح، نضع لأنفسنا هدفا آخر يوفر لنا تحقيق السعادة كالعمل، والزواج والاستقرار. فليست السعادة إلا حلقة مفرغة ومسيرة دائمة في البحث عن السعادة». (عبيرالوسلاتي، نفس المرجع). ويبدو أن تصوّره يعتريه شيء من التشاؤم، كما هو شأن زميله مهدي:

ويرى مهدي البالغ من العمر 19 سنة «أن لا وجود لسعادة حقيقة للإنسان، وإن توفّرت له أحيانا فترات من الغبطة، فلا وجود لسعادة كاملة». (عبير الوسلاتي، نفس المرجع)

تصورات الشعوب للسعادة عبر الزمان والمكان :

بيّنت الدراسات أن المستوى المتوسط للسعادة لم يتغيّر منذ خمسين سنة على الرغم من إثراء الناس. تبدو هذه النتيجة منطقيّة وبديهيّة إذا اعتبرنا أن الثراء وما يسمح به من متاع الدنيا لا يعدّ مصدرا حقيقيّا للسعادة. ليست السعادة وليدة اليوم. إنها مطلب إنساني عرفته البشريّة منذ القدم، وقد ألف فيه العديد من الحكماء والفلاسفة، وتحدثت عنه الدّيانات، أما ما هو جديد فدمقرطته. كانت السعادة من قبل حظ الحكّام والأثرياء في حين كانت الشعوب تكدح في سبيل حفظ بقائها، ظهرت دمقرطة السعادة بالنسبة إلى الأوربيين حوالي القرن الثامن عشر وبعد الستينيّات من القرن العشرين، وبالنسبة إلينا عندما تحرّرنا من ربقة الاستعمار، فاسترددنا الحقّ في العيش الكريم، وحقّ الرفاهة والصحّة.

خارطة الرفاهة في العالم :

تصوّرات الشعوب للسعادة مفهوم ذاتي تؤثّر فيه القوميّة، والثقافة تأثيرا كبيرا. فمن الطبيعي أن تختلف تصوّرات المجتمعات باختلاف الانتماء العرقي والثقافي. وقد مرّ بنا في عرضنا لتصوّرات التونسيين عن السعادة أن بعض الشباب ما زال متمسكا بالقيم الإسلامية من تديّن، وسعي في إرضاء الوالدين، وقيمة الحياة الأسريّة، غير أنه من الملاحظ أن الشباب وخاصة المثقف منهم أصبح متأثرا ببعض القيم الغربية مثل قيمة المال، وقيمة الرّفاهة الفرديّة.

ويلاحظ الباحثون اليوم فوارق في الشعور بالرضا بين الشعوب، كما يلاحظون فوارق كبيرة بين البلدان المتجاورة من خلال مسح أجري في أوروبا Eurobaromètre 1966 بيّن أن نسبة الدنمركيين الذين صرّحوا أنهم سعداء تبلغ 64 ٪، في حين أن نسبة الفرنسيين لا تتجاوز16 ٪.

شمل هذا المسح 82 مجتمعا، وبيّن التصنيف حسب مقياس الرفاه الذاتي أن 28 بَلَدًا ذات الدخل المرتفع كان مستوى الرفاه الذاتي مرتفعا فيه أو قريبا منه، غير أن 10 بلدان من أمريكا اللاتينية كان مستوى رفاهها مرتفعا أيضا ما عدا البيرو. وعلى العكس من ذلك فإن 25 بَلَدًا من العالم الشيوعي السابق ما عدا الفياتنام وسلوفينيا وجمهوريّة التشيك كانت درجاتها منخفضة.

وتبيّن خارطة السعادة التي وضعتها جامعة l'Université de Lancaster والمعطيات المتعلقة بالسعادة والتي جمعتها l'Université Erasmus أن الدانمرك يأتي في مقدمة الشعوب

السعيدة. فالبحثان ينتهيان إلى نفس النتيجة، كيف يمكن تفسير هذه النتيجة؟ يبدو من البحث الأخير أن سعادة المجتمع الدنمركي ترجع إلى قيمتي التضامن، والتعاون بين أفراد المجتمع، وإلى تسهيلات الدولة التي توفّرها لمتساكنيها. فكل أفراد المجتمع سعداء بما فيهم المغتربون.[1]

و يبدو أن الكنديين أقلّ تفاؤلا من الدنمركيين، يقول Pierre Coté في هذا السياق: «لا أظن أن الناس ليسوا أكثر أو أقل سعادة اليوم ممّا كانوا عليه من قبل ولكن 51 ٪ من الكنديين الناطقين بالفرنسية صرّحوا أن الحياة الحديثة تجعل من العسير تحقيق السعادة[2]، وينظرون إلى المستقبل بشيء من الحيرة، إنهم ليسوا متفائلين بالمستقبل. إنّ أقلّ من الثلث أي27 ٪ صرّحوا أن مجتمع الغد يكون أفضل من مجتمع اليوم.

ويرجع تأخر الفرنسيين عن الدنمركيين إلى كونهم لا يثقون كثيرا في حكّامهم، ومؤسساتهم كما يؤكد انقلهار Inglehar : «يصرّح الفرنسيون أنفسهم أنهم أقل سعادة من معظم الأوروبيين، ويرجع سبب عدم رضاهم كما يقول الباحث إلى غياب الثقة التي يمنحونها للآخرين ولمؤسسات البلاد».[3]

وأما سعادة معظم البلاد اللاتينية فتفسّرها الحياة الجماعية، ففي السلفادور وكوست ريكا يهيمن الالتزام الديني والعلاقات الأسرية المرضيّة في حين أن الفردانيّة الشخصية، والموارد المادية تُسعد الأمريكيين.

وتمدّنا البحوث الأنتروبولوجية أن المجتمع البوتاني (في جبال الهملايا) Les Bhoutanais مقتنع بفكرة سعادة الشعب، ففي سنة 1972 قايض ملكهم المنتوج الوطني الخام بالسعادة الوطنية الخام التي تحدّد مستوى العيش بالعبارات النفسية الشاملة. لا شكّ أن سياسات البلدان تستهدف إسعاد شعوبها، ويبدو هذا الرأي مقنعا إذ صرّح وزيرهم الأول بكل فخر: «إننا أسعد شعب في العالم وسيتواصل نماؤه الاقتصادي والروحي».[4]

وبالفعل ازداد مستوى السعادة الوطنية في البوتان على مستوى الدخل القومي منذ سبعينات القرن الماضي، واعتمد نظامها الاقتصادي شعاره المشهور بأن «السعادة الوطنية الشاملة هي أهم

1- Le bonheur dans le monde, Université Erasmus.

2- Pierre Cahuc et Yann Algan 2007.

3- World Values Survey de Ronald Inglehar.

4- L'encyclopédie de l'Agora, Bhoutan.

ناتج قومي للبلاد»، ومن مقومات السعادة الوطنية الشاملة في البوتان التكافؤ بين دعائم الاقتصاد الثلاث : التنمية المستدامة والرفاهية المادية والاجتماعية وسلامة الفرد والبيئة.[1]

لا غرابة أن يكون هذا المجتمع سعيدا إذا قورن بالمجتمعات الغربيّة التي تدين بحبّ المال، والحرص عليه، والتي تطغى عليها الفردانيّة كما يتبين من هذا الشاهد: يقول Richard Layard في مقال له «تراجع السّعادة» : إنّ تزايد المداخيل في المجتمعات الغربية لم يجعل الناس أكثر سعادة، ذلك أن المجتمعات المتنافسة والتي تطغى عليها الفردانيّة تجعل شعوبها أقل سعادة. ففي الخمسين سنة الماضية تمتعنا بالنماء الاقتصادي فكانت لنا المنازل الفاخرة، وعُطل الاستجمام، والسّيارات، وفرص للتربية، وتوفرت لنا وسائل الرفاهة الصحية، فكان من المنتظر حسب النظريات الاقتصادية أن نكون أسعد، ولكن البحوث الميدانية تفيدنا أن البريطانيين، والأمريكان عندما يسألون : هل هم سعداء، يصرّحون : أن لا تحسّن خلال الخمسين سنة الماضية، فهناك عدد متزايد من الناس يشكون من الاكتئاب بالإضافة إلى مؤشر الجريمة الذي يبدو هو أيضا مرتفعا. وعلى النقيض من ذلك، فهناك مجتمعات أقل حظا منا من حيث الازدهار، ولكنّهم يبدون أكثر سعادة. ويضيف الكاتب أن العلاقات مع العائلة والأصدقاء والمجموعة يكون تأثيرها أقوى في الشعور بالسعادة لما تلبّي الاحتياجات الأولية، ويُطرد شبح الفقر والمرض.[2]

وتأتي نتائج ترتيب البلدان على سلم الشعور بالسعادة في العالم كما نشرها تقرير الأمم المتحدة سنة 2013 مؤيدة لتحليلنا أعلاه إذ ذكر التقرير الذي يتضمن 156 دولة حول العالم، أن الدنمرك كان أكثر الشعوب سعادة في العالم، تتبعها النرويج، وفي المرتبة الثالثة تأتى سويسرا، تليها هولندا والسويد، وفي المرتبة السادسة حلت كندا، ثم فنلندا، والنمسا في المرتبة الثامنة، تليها أيرلندا، وفي المرتبة العاشرة أستراليا، وهذه الدول معظمها تعيش استقرارا سياسيا واجتماعيا، كما أن الدخل الفردي في الدول الأكثر سعادة مرتفع جدا، والتعليم والصحة شبه مجانية، أما إسرائيل فقد احتلت المرتبة 11 كأكثر سعادة في العالم، وسبقت إسرائل جميع الدول العربية كما سبقت الولايات المتحدة الأمريكية. وفي المركز 12 تأتي كوستاريكا، تليها نيوزلندا، والإمارات في المركز

1- تقرير الأمم المتحدة عن الشعوب الأكثر سعادة في العالم لعام 2013، تونس في ذيل قائمة مؤشر السعادة، أفريكان مناجر، 16 مارس 2014.

2- Richard Layard : Happiness is Back, Prospect Magazine, March 2005, Mozilla Firefox.

14 وهي أول دول العربية، ثم بنما في الـ15، تليها المكسيك، في حين تراجعت مرتبة الولايات المتحدة على القائمة السنوية لأسعد الدول في العالم لتحل في المركز 17 بعد أن كانت تحتل المرتبة 10 في العام الماضي، مما يبرهن على تدهور واضح في وضع البلادبسبب سياتها وخوضها للحروب بشكل مستمر. وإن احتلت دولة الإمارات العربية المرتبة 14 على الرغم من المشاكل الاجتماعية التي ذكرناها في الفصل الخاص ببواعث البحث، فذلك راجع لكون الدخل الفردي مرتفعا جدا فيها ولكون الإماراتيين يعيرون أهمية كرى للمستوى المادي الذي يحظون به. (نفس المرجع أفريكان مناجار)

الفصل الثالث

السعادة في الإيمان

الإيمان هو حجر الزاوية في الشعور بالسعادة، وقد بيّن الله تعالى أنه فطرة في الإنسان، أو جبلّة، وأقام البحث التاريخي والعلمي الدّليل على أنه حاجة إنسانيّة، تضطرب النفس من جراء عدم إشباعها. (انظر عبد الرزاق عمار، الحاجات الروحية، ص. 31 2009 أ)

إن الوازع الديني جبلّة في الإنسان كما تنصّ عليه الآية الكريمة: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (30)﴾ [الروم : 30]. يخلق هذا الوازع علاقة مع الله تعالى تقوم على شروط ومتطلّبات منها الايمان به تعالى، وتقديسه، واتقائه، وحسن الظن به، والإخلاص له، والاتّكال عليه، وحسن المراقبة، ومحاسبة النفس، والمجاهدة في أداء الفرائض والمعاملات، وذكره، واستغفاره، والتوبة إليه...الخ، ويبدو الإيمان بالقدر خيره وشرّه مفتاح السعادة كما يتجلّى ذلك من الحديث: «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك إلا للمؤمن، إن أصابته سرّاء شكر، وكان خيرا له، وإن أصابته ضرّاء صَبَرَ فكان خيرا له». (عن صهيب، س: 14051)

مغانم الإيمان في الحياة الدنيوية :

يحصل المؤمن بفضل القيم القرآنية على هداية الله تعالى كما ورد في قوله تعالى: ﴿قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ (15) يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ (16)﴾ [المائدة: 15-16]، وبيان ذلك أن الجاهلية كانت ظلمات منها ظلمة الخرافات، وظلمة الشهوات، وظلمة الحيرة والقلق والانقطاع عن الهدى،الخ كلّ هذه

الظلمات مطيّة للشقاء، في حين أن نور الإيمان مطيّة للسعادة. أما النوّر فهو القرآن الذي يبيّن الأحكام. (تفسيرالقرطبي)

وقال تعالى في نفس المعنى : ﴿...فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (38)﴾ [البقرة: 38]، المراد من الخوف هو الذّعر، ولا يكون إلا من المستقبل، أما الحزن وهو ضدّ السرور، فلا يكون إلا على الماضي. (تفسير القرطبي)

وضّح الرسول (ص) طبيعة الهداية الربانية في قوله : «إذا أراد الله بعبده خيرا طهّرَهُ قبل موته، قالوا: وما طُهورُ العبد؟ قال: عملٌ يُلهِمُه إيّاه حتى يقبضَهُ عليه» (عن أبي أمامة، س.947). وقال الله تعالى: ﴿قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (38)﴾ [البقرة: 38]، يكون الإنسان بفضل هذه الهداية بمنأى عن الخوف أو ما يسمّى اليوم بالقلق النفسي الذي يتسبّب في الشقاء مصداقا لقوله تعالى : ﴿طه. مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى﴾. [طه: 1، 2]، أي أن الله جعل القرآن شفاء، وجعله أَيْضًا رحمة ونورا ودليلا إلى الجنة مصداقا لقول رسول الله : «يقول تعالى للعلماء يوم القيامة إذا قعد على كرسّيه لقضاء عباده، إني لم أجعل علمي وحكمتي فيكم إلا وأنا أريد أن أغفر لكم على ما كان منكم ولا أبالي» (عن ثعلبة بن الحكم، في ابن كثير في تفسير الآية).

ويضمن اتّباع الهدى السعادة في الدّارين كما تنصّ عليه الآية الكريمة: ﴿فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (124)﴾ [طه : 123، 124]، والمراد بالذكر الدّين، والعمل به، ومعنى عيشة ضَنكا عيشا ضيّقا. وفي اتّباع الهدى سعادة المرء : ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)﴾ [النحل : 97].

وجاء في تفسير الإمام ابن عاشور أن المقصود من «نُحْيِيَنَّهُ» أي لنجعلنّ له حياة طيبة، والمراد من «الحياة الطيّبة» ما يطيب ويحسن، وإذا وعد بخيرات الدّنيا، وأعظمها الرضى بما قسم لهم، وحسن أملهم بالعافية والصّحّة والعافية وعزّة الإسلام في قلوبهم، وقد عُقّب بوعد جزاء الآخرة بقوله تعالى : ﴿وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)﴾ [النحل : 97]، فاختصّ هذا بأجر الآخرة. (التحرير والتنوير، ج. 14، ص. 272-273)

تكون الهادية إذن بالعمل الصالح، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا (96)﴾ [مريم: 96]. وبيان «وُدّا» أي حبّا في قلوب عباده كما روى الترمذي من حديث أبي هريرة أن النبيّ (ص) قال: «إذا أحبّ الله عبدا نادى جبريل إني قد أحببت فلانا، فأحبّه، قال وينادي في السماء، ثم تنزل له المحبّة في أهل الأرض...الحديث» (3172). ويقول الرسول (ص) في نفس المعنى إذا أراد الله برجل من أمّتي خيرا استعمله، قيل : كيف يستعمله ؟ قال: «يفتح له عملا صالحا بين يديْ موتِهِ حتّى يرضى عليه من حولهُ» (عن عمرو بن الحمِق، السيوطي، 941). فبالعمل الصالح يجنى المؤمن ثمرة محبّة الله، ومحبّة العباد له كما تبيّن لنا ذلك.

ويستخلص مما سبق أن الهداية لا تكون إلا من عند الله، وهذا ما استنتجه الأصفهاني في قوله «يجب أن يعلم أن لا سبيل لأحد، لشيء من الفضائل إلا بهداية الله تعالى ورحمته، فهو مبدأ الخيرات ومنتهاها». ويضيف : «ليست من فعل الإنسان، بل هي خير وفضيلة تتحقّق بهداية ورشد من الله، بالإيمان الصادق أي من خلال التصديق القلبي». (د. العبوي)

ومن الأعمال الصالحات البرّ بأنواعه، قال تعالى : ﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ (13) وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ (14)﴾ [الانفطار: 13 - 14]. الأبرار جمع بَرّ وهو التقي، وسّمّي التقيّ برّا لأنه برّ بربّه، أي صدقهُ، ووفّى له بما عهد له من الأمور بالتقوى. والفجّار جمع فاجر وهو المتّصف بالفجور وضدّ البِرّ. والنعيم ما يُنعَّم به الإنسان. (الإمام بن عاشور، التحرير والتنوير، ج.15، ص.182).

وحقيقة النعيم هو نعيم القلب، وراحته وطمأنينته. فالمؤمن - بإيمانه بالله واعتماده عليه، والاستغناء به، وقيامه بحقّه، وتصديقه بوعده - مطمئن القلب منشرح الصدر، مرتاح الضمير. وأما الفاجر -المريض القلب والمُعرِض عن الله، فَيَتَشَعَّبُ قلبه في مطالب الدنيا وشهواتها- فهو في عذاب، وقلق وتعب دائم، لأنّ سكرة الهوى والشهوات تعمي العقول عن التفكير.

ومن ثمرات الإيمان أن يكون المؤمن بمنأى عن الخوف كما جاء في الذكر الحكيم: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (62)﴾ [البقرة : 62] ويتكرّر نفس المعنى في آية أخرى: ﴿فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (48)﴾ [الأنعام : 48][1].

1- انظر كذلك البقرة: (112، 262، 274، 277).

ومن ثمرات الإيمان طمأنينة القلب، وسكينته الناجمتان عن انعدام الخوف كما ورد في الآية : ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)﴾ [الرعد : 28].

وفي شكر الله مطيّة نيل خيرات الدنيا كما جاء في الحديث : «من جمعَ له الله أربع خِصال جمعَ الله له خير الدّنيا والآخرة: قلبا شاكرا، ولسانا ذاكرا، ودارا قصدا، وزوجة صالحة» (عن أنس، س. 21793).

وفي التواصي بالصبر أجر بغير حساب ﴿قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (10)﴾ [الزمر : 10] ومجمل المعنى كما يقول الإمام ابن عاشور: «اتّقوا ربّكم لتكونوا محسنين فإنّ للذين أحسنوا حسنة عظمى فكونوا منهم، ويضيف الإمام أن تنوين «حسنة» للتعظيم وهو بالنسبة إلى حسنة الآخرة للتعظيم الذاتي، وبالنسبة إلى حسنة الدّنيا تعظيم وصفي، أي حسنة أعظم من المتعارف. وتشير عبارة «أرض الله الواسعة» إلى أن الله وعد المؤمنين أن يلاقوا حسنة إذا هم هاجروا من ديار الشرك، وليس حسن العيش ولا ضدّه مقصور على مكان معيّن (التحرير والتنوير، ج.23، ص. 354-355).

وفي الإنابة إلى الله طول العمر الذي يعدّه الناس جزءا من السعادة والذي يحرص عليه المرء ويؤيد الحديث ذلك: «من سعادة المرءِ أن يطولَ عمُرُهُ ويرزُقُهُ الإنابةَ إليه» (عن جابر، س23347).

السعادة في معرفة الله :

يقول الرسول إن بإمكان الناس أن يحظوا برؤية الله تعالى في قوله : «إن اللهَ يتجلّى للناس عامّة ولأبي بكر خاصة» (إحياء علوم الدين، ج.5 ص.26). ولا يحصل هذا التجلي إلا بفضل معرفة الله التي يقول في شأنها الغزالي : «وكلّ من لا يعرف الله في الدّنيا فلا يراه في الآخرة، وكلّ من لم يجد لذّة المعرفة في الدنيا، فلا يجد لذّة النظر في الآخرة، إذ ليس يستأنف لأحد في الآخرة ما لم يصحبه في الدّنيا، ولا يحصد أحد إلا ما زرع، ولا يُحشر المرء إلا في ما مات عليه، فما صاحبه من المعرفة هو الذي يتنعّم به بعينه فقط...». (إحياء علوم الدين، كتاب المحبة والشوق والأنس والرضا، ج.5، 22).

ويرى التهانوي أن السعادة العظمى والمرتبة العليا للنفس كامنة في معرفة الله بما له من صفات الكمال، والتنزّه عن النقصان. ويرى أن الطريق إلى هذه المعرفة الإلهية يكون من وجهين : الأول

طريق أهل النظر والاستدلال (الفلاسفة) إذا اتّبعوا ملّة من ملل الأنبياء، والثاني طريق أهل الرياضة والمجاهدة. (المتصوفة. د.العبوي)

السعادة في معرفة الله عن طريق إعمال العقل :[1]

في القرآن الكريم آيات متعدّدة تدعو إلى استخدام الفطرة العقلية لتفهّم العقيدة والاقتناع بها كما ورد في قوله تعالى : ﴿وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (191) ﴾ [آل عمران : 191]، وفي قوله سبحانه : ﴿فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (176)﴾ [الأعراف : 177].

وللفلاسفة رأيهم في معرفة الله، إذ ربطوا هم كذلك السعادة بمعرفة الله، فكان للفارابي رأيه. ربط الفارابي (المولود حوالي 252هـ - 870م) السعادة بمعرفة الله عن طريق العقل : «ولما كانت السعادات إنما ننالها متى كانت لنا الأشياء الجميلة قنية.[2] وكانت الأشياء الجميلة إنما تصير قنية بصناعة الفلسفة فلازم ضرورة أن تكون الفلسفة هي التي بها ننال السعادة؛ فهذه هي التي تحصل لنا بجودة التمييز، وكانت جودة التمييز إنما تحصل بقوة الذهن على إدراك الصواب. كانت قوة الذهن حاصلة لنا قبل جميع هذه. وقوة الذهن إنما تحصل متى كانت لنا قوة بها نقف على الحقّ، إنه حق بيقين فنعتقده، وبها نقف على ما هو باطل، إنه باطل بيقين فنجتنبه، ونقف على الباطل الشبيه بالحق فلا نغلط فيه، ونقف على ما هو حق في ذاته وقد أشبه الباطل». وليس معرفة الحقّ إلا معرفة الله. وتكون معرفة الحق بالاستدلال المنطقي كما يؤكّد الفارابي: «فلا نغلط فيه ولا ننخدع فيه. والصناعة التي بها نستفيد، هذه القوة تسمى صناعة المنطق. وهذه الصناعة هي التي بها يوقف على الاعتقاد الحق؛ أي ما هو، وعلى الاعتقاد الباطل؛ أي ما هو(...) ولما كانت الخيرات التي هي للإنسان بعضها أخص وبعضها أقل خصوصا، وكان أخص الخيرات بالإنسان عقل الإنسان».

وإذا كان الفلاسفة ربطوا السعادة بإعمال العقل بحثا عن كشف الحقيقة الإلهيّة عن طريق المنطق، فإن المتصوفين يرونها في إرضاء الوجدان أو القلب.

1-عبد المجيد النجار: العقل والسلوك في البنية الإسلامية. منشورات مطبعة الجنوب، مدنين.1979 حيدر غيبة: هكذا تكلّم العقل : المفهوم العقلاني للدين، بيروت، دار الطليعة، 1999؛ قنّية : خالصة ثابتة.

2- قنية : ما اكتسب.

السعادة في معرفة الله عن طريق إرضاء القلب :

يعبر عن هذا الطرح اتجاه «الصّوفية». التي ربطت السعادة بالحياة الروحية عن طريق الزّهد في الحياة بالتّعالي على كل اللّذّات، والمطالب المادية المرتبطة بالجسد. تتحقق السعادة عند المتصوفة بواسطة الزهد، والعبادة، والإشراق، حيث الاتّصال الدائم بالحضرة الإلهية، لذلك ليس البدن أو العقل سبيلا لبلوغ السعادة الحقيقيّة. ومن مرجعيات المتصوّفة النص القرآني : ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [يونس : 62]. وقال الرسول في توضيح هذه الآية، قال عمر بن الخطاب (ر) سمعت رسول الله يقول : «إنّ من عباد الله ما هم بالأنبياء والشهداء يغبطهم الأنبياء أو الشهداء يوم القيامة» قيل : يا رسول الله : خبّرنا من هم وما أعمالهم فلعلّنا نحبّهم؟ قال : «هم قوم تحابّوا في الله على غير أرحام بينهم، ولا أموال يتعاطون بها، فو الله إن وجوههم لنور وإنهم على منابر من نور لا يخافون إذا خاف الناس، ولا يحزنون إذا حزن الناس» ثم قرأ الآية [يونس:62] (تفسير القرطبي).

وبيان الحديث أن أصل المحبّة هي محبّة الله، ومن علامات محبة الله طاعته وما أرسل به نبيه كما ورد في الآية ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾ [الحشر : 7]، وأما العلامة الثانية فأن لا يحب المرء إلا الله أي لا يحبّه لمال، ولا لجاه ولا لعرض من الدنيا، إنما يحبه لذاته.

ومن مرجعيّة ذلك قوله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (56)﴾ [الذاريات : 56]. قال القرطبي في تفسير الآية: وما خلقت أهل السعادة من الجنّ والإنس إلا ليوحّدوني (تفسير القرطبي). وفسر القشيري «ليعبدون» ليعرفوني نقلا عن ابن عباس. (أصول التوحيد عند الصوفيين (ص 41).

كان الإمام الغزالي من المتصوفين، وكان يرى أن الخبرة الصّوفية.[1] لا تحصل إلا بتوطيد الإيمان وبتعمّقه بالإرادة، والمجاهدة، والعبادة المستديمة كما قال في كتابه «ميزان العمل» : «...وبالمجاهدة والرياضة والتفكر والمعاينة تنال النفس سعادتها، فلا علم بلا عمل، إليه يصعد الكلم الطيب، ذلك هو العلم، و«العمل الصالح يرفعه» ذلك هو العمل.

1- بدأت الصوفية كمجموعة اتخذت الزهد شعارها، وتصفية القلوب دثارها، مع الصحة (الشبكة الإسلامية).

السعادة في النزعة الصوفية :

نعثر على النّزعة الصوفيّة عند من يُسمّيهم مازلو المحقّقين[1] لذواتهم الذين يمرّون بخبرات صوفية[2]، وتكون هذه الخبرات بمثابة فترات وجد extase حيث يشعر المحقق لذاته في نفس الوقت بالقوة والهشاشة، حتى أن بعضهم يفقد الإحساس بالمكان والزمان. ويقول مازلو[3] إن مثل هذه الخبرات تسمح للمحقق ذاته أن يكون أقرب ما يكون من ذاته الحقيقية، ويكون على معرفة أعمق من نفسه. إنها مصدر الإبداع والتلقائية. ثم إنهم يعطون للحياة قيمتها الحقيقية، فيكونون أقل ميلا إلى محاولات الانتحار والموت. كما أن لها وظيفة علاجية قد تزيل بعضا من الأعراض العُصابية كالشكّ المرضي، والقلق النفسي وبعض السلوكات القسرية (1971).

إن من ذكرهم مازلو بالمحققين لذواتهم إنّما هم أناس لهم حياة روحيّة جيّاشة التي تعني البحث عن الحياة الباطنيّة في أعماق النفس، والكشف عن جوهرها، قد يعيشها الفرد في إطار دين من الأديان السماويّة أو الديانات الشرقيّة (البوذيّة مثلا) أو في إطار الفنون تبعا لإيمان الفرد أو إلحاده.

التديّن والشعور بالسعادة :

وكشفت البحوث الميدانية اليوم العلاقة بين التديّن والسعادة في المجتمعات الغربيّة التي كثر فيها الإلحاد. ويبدو أن هذه العلاقة ثابتة بين الشعور بالرضا والممارسة الدينيّة، بمعنى أن المؤمنين يشعرون بأكثر رضا مما يشعر به غير المتديّنين.

1- تحقيق الذات : تشمل هذه الحاجة حاجات الفهم المعرفية أي اكتساب معارف ومعلومات متنوعة عن المحيط : البحث عن الجديد، والاكتشاف، والمعرفة والحاجات الجمالية لا تشبع هذه الحاجة وتتطلب البحث المتواصل .

2- الخبرة الذروية أو الخبرة الصوفية هي عبارة عن تضاعف هائل في أي خبرة حيث ضياع الذات أو تعالي الأنا مثل التركيز على مشكل أو حدة التركيز، إنها عبارة عن تغيّر حالات الوعي المولدة للنماء. مثل هذه الحالات فتحت الأبواب على علم النفس العبر الشخصي psychologie transpersonnelle الذي أسسه يونغ وربط بين علم النفس والروحانيات Borgeaud.

3- Abraham Malow : L'accomplissement de soi : De la motivation à la plénitude.

الفصل الرّابع

إنماء الشعور بالسعادة في المنظور الإسلامي

دلّت البحوث النفس الاجتماعيّة أن المعتقدات، والاتّجاهات، والقيم تتدعّم بفضل الممارسة، فكلّما تكرّر السلوك المعبّر عن المعتقد، كلّما تعمّق هذا الأخير. وبذلك يزداد الفرد إيمانا بالفكرة التي يدين بها. ويتجذّر الإيمان بعبادة الله، وطاعته بفضل سلوكات تعبّدية ومنها تلاوة القرآن، والصلاة، والاستغفار، والذكر، والتسبيح، والدّعاء كعيّنة من العبادات التي تدعّم الشعور بالسعادة.

السعادة في تلاوة القرآن :

التعريف بالقرآن :

«ورد لفظ القرآن لأوّل مرّة في سورة البروج ورتبة الآية 27 حسب ترتيب النزول. أما قبل ذلك فلم يُوصف الوحي المحمّدي بأيّ وصف، ولم يُطلق عليه أي اسم إلا ابتداء من سورة التكوير (ورتبة الآية 7)، ففيها وصف لأوّل مرّة، في معرض الردّ على المشركين إنّه «مجنون»، وعن القرآن إنه «قول شيطان». وُصف بأنه : ﴿لقول رسول كريم﴾ [التكوير: 19]، وأنه ﴿ذكرٌ للعالمين﴾ (الآية 27)، وستتكرّر ألفاظ «ذكر» و«ذكرى» و«تذكرة» كأسماء للقرآن -قبل أن يُسمّى بهذا الاسم- في عدد من الآيات منها في سورة الأعلى (ورتبتها 8) حيث ورد قوله تعالى ﴿فذكّر إن نفعت الذّكرى﴾ (الآية 9). أما في سورة النجم (ورتبة الآية 23)...فقد خاطب تعالى فيها رسوله الكريم بقوله: ﴿فَأَعْرِضْ عَنْ مَنْ تَوَلَّى عَنْ ذِكْرِنَا وَلَمْ يُرِدْ إِلَّا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (29)﴾ [النجم : 29] والمقصود بـ«ذكرنا»: آيات، وورد لفظ

القرآن بمعنى الحديث في قوله تعالى: ﴿ أَفَمِنْ هَذَا الْحَدِيثِ تَعْجَبُونَ (59)﴾ [النجم : 59].. وأكثر ما يطلق عليه لفظ الحديث في القرآن أخبار الأمم الماضية وأخبار الجنة والنار.[1]

وورد القرآن بمعنى الكتاب في قوله تعالى : ﴿وَلَقَدْ جِئْنَاهُمْ بِكِتَابٍ فَصَّلْنَاهُ عَلَى عِلْمٍ هُدًى وَرَحْمَةً لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (52) ﴾ [الأعراف : 52]. وجاء بمعنى الفرقان في قوله تعالى: ﴿تَبَارَكَ الَّذِي نَزَّلَ الْفُرْقَانَ عَلَى عَبْدِهِ لِيَكُونَ لِلْعَالَمِينَ نَذِيرًا (1)﴾ [الفرقان : 1]. وهكذا ورد لفظ القرآن بعبارات متعدّدة وهي القول والذكر والحديث والفرقان والكتاب. أمر تعالى بتلاوة هذا الكتاب وهو أمر إلهي موجّه لنبيّه الكريم وأمّته، فهي فرض وواجب ﴿وَأُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْمُسْلِمِينَ (91) وَأَنْ أَتْلُوَ الْقُرْآنَ﴾ [النمل :91، 92]. وأفضل التلاوة الخالصة لله تعالى كما يتجلّى من الحديث : «تعلّموا القرآن وسَلُوا به الجنّة قبل أن يتعلّمه قوم يسألون به الدنيا، فإن القرآن يتعلمه ثلاثة نفر: رجل يباهي به، ورجل يستأ كل به، ورجل يقرأه لله». (عن أبي سعيد، س: 10465)

أهمية قراءة القرآن :

تُعدّ قراءة القرآن من أهمّ العبادات كما يظهر من هذه الآية: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ (29)﴾ [فاطر : 29].

أي يرجون ثوابا عند الله، ولن يهلكوا. ويظهر من الآية أن الله ذكر تلاوة القرآن قبل الفرائض الأخرى، واحتلّت الصلاة المرتبة الثانية على ما نعرف عنها من أهمية في الأدبيات الإسلامية. يقول الإمام ابن عاشور أن «الذين يتلون كتاب الله هم العلماء، وهو أيضا كناية عن إيمانهم، لأنه لا يتلو الكتاب إلا من صدّق به، وتلقاه باعتناء». (المجلد: 11، ص 306)

القرآن مصدر هداية :

في قراءة القرآن هداية كما جاء في قوله تعالى : ﴿الر كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ (1)﴾ [إبراهيم : 1]. القرآن كتاب الله أنزله على عباده ليهديهم إلى الرّشاد بعد ما كانوا في الضلالة. إنه مصدر المعرفة الإلهية والشريعة الإسلامية.

1- د. محمّد عابد الجابري: مدخل إلى القرآن الكريم، الجزء الأول : في التعريف بالقرآن، مركز دراسات الوحدة العربيّة، الطبعة الأولى 2006. ص 152-153.

القرآن كتاب تعلّم :

وهو وسيلة تعلّم كما ورد في الآية ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)﴾ [العلق : 1 - 5]. وقال النبيّ الكريم في نفس السّياق : «تعلموا اليقين كما تعلّموا القرآن حتى تعرفوه، فإني أتعلّمه»(عن ثور ابن يزد مرسلا، س: 10467). وفصّل النبي (ص) ما يمكن أن يتعلّمه قارئ القرآن : «تعلّموا القرآنَ والتمسوا غرائبَه، وغرائبُه فرائضُه، وفرائضُه حدودُه، وحدودُه حلالٌ وحرامٌ، ومُحكَمٌ ومُتشابهٌ وأمثالٌ، فأَحِلُّوا حلالَه وحرّموا حرامَه، واعمَلوا بمُحكمه، وآمِنوا بمتشابهه، واعتبِروا بأمثاله». (عن أبي هريرة، س: 10470).

ولا يتم التعلّم إلا بالإنصات الجيّد وتركيز الانتباه كما أمر الله تعالى: ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (204)﴾ [الأعراف : 204].

وللذاكرة آفتها وهو النسيان، لذلك أوصى الرسول (ص) بتعهد حفظ القرآن : «تعاهدوا هذا القرآنَ، فو الذي نفس محمّد بيده لهو أشد تفلّتا من الإبل في عُقلها» (رواه مسلم: 1728). كما يتطلّب حفظه المداومة، والمثابرة كما جاء على لسان الرسول(ص) : «يا أيها الناس عليكم من الأعمال ما تُطيقون، وإن الله لا يملّ حتى تَملّوا، وإن أحبَّ الأعمال إلى الله ما دُووِم عليه وإن قلّ. وكان آل محمّد عليه السلام إذا عمِلوا عملا أثبتوه» (عن عائشة، رواه مسلم، 1711).

ولا تخلو أي تلاوة من التفكّر والتدبّر: ﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ (29)﴾ [ص : 29]. وفي هذا وجوب معرفة معاني القرآن. والقراءة المفيدة هي قراءة الفهم، ولا يكون التذكّر إلا بالفهم.

كيفيّة القراءة :

قال تعالى في كيفيّة قراءة القرآن : ﴿كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا (32)﴾ [الفرقان : 32]. أي كذلك لم ننزّله جملة واحدة، والآية ردّ على المشركين الذين احتجّوا على النبي الكريم بقولهم: ﴿وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً﴾ [الفرقان : 32]. وقال تعالى :﴿وَقُرْآنًا فَرَقْنَاهُ لِتَقْرَأَهُ عَلَى النَّاسِ عَلَى مُكْثٍ وَنَزَّلْنَاهُ تَنْزِيلًا (106)﴾ [الإسراء : 106]. يقول محمّد عابد الجابري في تفسير معنى آية الإسراء 106 : «إن لفظ» التنزيل يفسّر «الترتيل»، ذلك أن التنزيل يعني نزوله شيئا فشيئا، وعلى مهل، فهو الذي يسمح بترتيله، أي بقراءته على مهل كذلك، وبذلك يكون تأثيره أكبر وأعمق». (ص. 164)

ويمكن إضافة تفسير آخر إلى تفسير الجابري وهو أن تنزيل القرآن مفرّقا يسمح بتوزيع عمليّة التعلّم تيسيرا لحفظه، ذلك أن علم النفس كشف أن مبدأ توزيع مادّة التعلم من أهمّ مبادئ التعلّم. كما أن القراءة على مكث والترتيل يُعطيان للقارئ الفرصة ليعطي للقراءة حقّها من تحسينه، وتطبيعها بالصوت الحسن، كما أوصى الرسول الكريم بذلك : «تعلّموا اللّحن كما تتعلّمون حفظه». (عن أبي، س: 10474). وحفظه ليس بالعسير كما ورد في الآية ﴿وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَّكِرٍ (17)﴾ [القمر: 17] أي سهّلناه للحفظ وأعنّا عليه من أراد حفظه.

فضل قراءة القرآن:

أنزل الله تعالى القرآن لسعادة الإنسان بإخراجه من الظّلمات إلى النور، ومن الضّلالة إلى الهدى، ومن الغيّ إلا الرشد، لذلك قال لنبيّه (ص) ﴿طه (1) مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى (2) إِلَّا تَذْكِرَةً لِمَنْ يَخْشَى (3)﴾ [طه : 1 - 3] فهو يهدي إلى الرشاد، ويهدي للّتي هي أقوم ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا (9)﴾ [الإسراء : 9] أي أن الله تعالى قال إن الكتاب الذي أنزله على رسوله سبب اهتداء، وتعنى عبارة «التي هي أقوم» أي الطريقة التي هي أعدل وأصوب. (تفسير القرطبي)

في قراءة القرآن رحمة ورأفة من الله :

ينعم المؤمنون، على وجه الخصوص، بهذه الرحمة إذا كانت القراءة جماعيّة كما يظهر من الحديث: «وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم، إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرّحمة، وحفّتهم الملائكةُ وذكَرَهم الله في ما عنده» (عن أبي هريرة، س: 18389). وفي العمل الجماعي بركة، وتحسين الأداء كما دلّت عليه التجارب، ويسمّى علماء النفس الاجتماعي هذه الظاهرة بانعكاس العمل المشترك coaction إذ لوحظ أن الطلبة الذين يُطلب منهم أن يبحثوا عن ارتباطات كلمات des associations de mots وعن الإدلاء بحجج مضادّة يتحسّن إنتاجهم في العمل الجماعي أكثر من لو كانوا يعملون على انفراد. ويفسّر الباحثون هذه الظاهرة برؤية حركات الآخرين في المجموعة وروح التنافس.[1]

1- Allport, F.H. (1920). *The influence of the group upon association and thought*; Journal of experimental psychology. 3, 159-182.

لا شكّ أنّ الذين يتلون القرآن ويتدارسونه معا، يكون فهمهم له أفضل، لأن ما يعجز عن فهمه الواحد منهم يجد في صاحبه من يعينُه عَلى ما غمُض مع حضور شيخ علم يُفَسِّرُ وَيُعلِّمُ، ثم إن التلاوة الجماعيّة تساعد الذاكرة السمعيّة على الحفظ،، وما زالت هذه الطريقة معمولا بها إلى اليوم، وتُسمّى بالتكرار. وفي الحديث إشارة إلى أهمّية العمل الجماعي الذي قد لا يقتصر على التعلّم.

في قراءته جُنّة من الشيطان :

وتسمح قراءة القرآن بالتّحصّن من الشيطان كما جاء في الحديث: «تعلّموا القرآن، فو الذي نفسي بيده إن الشّيطان ليخرج من البيت تُقرأ فيه سورة البقرة» (عن أبي الدرداء، س: 10460). وإذا كان الشيطان رمزا لقوى الشرّ، وكان القرآن يحثّ على الخير، فإن قراءته، وما تبعث من قوى الخير في النفس، ستهزم الشيطان وما يرمز إليه من قوى الشرّ.

في قراءة القرآن حماية من الكافرين:

وفي قراءة القرآن حماية من الكافرين كما دلّت الحادثة التي تعرّض لها النبي مع زوجة أبي لهَب: عن أسماء بنت أبي بكر (ر)، قالت: لما نزلت سورة «تبّت يدا أبي لهب» أقبلت العوراء، أمّ جميل بنت حرب، ولها ولولة وفي يدها فهر[1] وهي تقول : «مذمّما عصيْنا وأمره أبينا ودينه قلَيْنا». والنبي (ص) قاعد في المسجد، ومعه أبو بكر (ر)، فلمّا رآها أبو بكر، قال: يا رسول الله، أقبلت، وأنا أخاف أن تراك. قال رسول الله (ص) : «إنها لن تراني» وقرأ قرآنا واعتصم به، وقرأ الآية ﴿وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَسْتُورًا (45)﴾ [الإسراء : 45] (تفسير القرطبي). ويمكن تفسير الآية في ضوء الآية الآتية ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ (46)﴾ [الحج : 46]، فكم من مرّة ننظر إلى الشيء فلا نبصره.

في قراءة القرآن بركة :

كما جاء على لسان النبي(ص): «تعلموا الزّهراوَيْن، البقرة وآل عمران، فإنهما يجيئان يوم القيامة كأنهما غمامتان أو كأنهما غَيَابَتان، أو كأنهما فِرقانٌ من طيْر صوافٍّ تُحاجّانِ عن صاحبهما، تعلّموا البقرة، فإن أخذَها بركة، وتركَها حسرةٌ، ولا تستطيعها البَطَلَة» (عن ابن عباس، س:

1- فهر: حجارة. قلينا : أبغضنا؛ الغيابة: غَيابَة كلّ شيء: قعره؛ البطلة : السّحرة.

10476). والمراد من الحديث أن ما يقصده الرسول (ص) بالأخذ أي الأخذ بتعاليم الدين ونواهيه والعمل بها، والمعلوم أن سورة البقرة تعرضت إلى أركان الإسلام وأخبار بني إسرائيل، ولا شكّ أن من يأخذ بما جاء في السورة ستناله البركة.

في قراءة القرآن صحبة للأبرار:

إذا كان المؤمن على دين خليله كما يقول النبيّ الكريم (ص)، فلا غرو أن يكون الماهر بالقرآن مع الماهرين في حفظ القرآن فيكون مع الأبرار كما ورد في الحديث: «الماهر بالقرآن مع السفرة الكرام البررة، والذي يقرأ القرآن ويتتعتع فيه وهو عليه شاقّ له أجران». (عن عائشة، مسلم: 1746).

والمراد بالماهر بالقرآن الحاذق بالقرآن الذي يُتقن حفظه، ويعمل بمُحْكمه، ويؤمن بمتشابهه. فمن البديهي أن يكون مع الأبرار الذين ينعمون برغد من العيش في الدّنيا والآخرة.

وفي تلاوة القرآن ثواب وتجنّب للمعاصي:

قال الرسول (ص): «تعلموا القرآن فإن الله جازيكم على تلاوته بكل حرف عشر حسنات، أما إني لا أقول الم حرف وَلكن ألف حرف ولام حرف وميم حرف» (عن ابن مسعود، س: 10464). ولما كانت تلاوة القرآن عبادة، فإن الله وعد بمجازاة من يعبُده. وفي قراءة القرآن تذكير حتى لا يتمادى العاصي في غيّه: ﴿فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَنْ يَخَافُ وَعِيدِ (45)﴾ [ق: 45]، أي مَنْ يَخَافُ ما أعددت لمن عصاني من العذاب.

في قراءة القرآن وسيلة لاسترقاق القلوب:

قد تقسو القلوب بطول العهد بالدين الذي أمروا باتّباعه كما جاء في قوله تعالى: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ (16)﴾ [الحديد: 16]. جاء في تفسير الإمام ابن عاشور: المقصود بـ«الذين آمنُوا» المؤمنون حقّا لا من يُظهرون الإيمان من المنافقين إذ لم يكن في المسلمين بمكة منافقون، وإما أن يكون تحريضا للمؤمنين على ذلك، والحذر من التقصير...والتحذير منصبّ إلى ما حدث لأهل الكتاب من قسوة القلوب بعد طول الأمد عليهم في مزاولة دينهم، أي فليحذر الذين آمنوا من أن يكونوا مثلهم على حدثان عهدهم بالدين». (التحرير والتنوير، ج.27، ص.390-392). ويقول تعالى أيضا: ﴿وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا (109)﴾ [الإسراء: 109] إن ما يزيدهم

خشوعا هو الاستماع إلى القرآن. جاء في تفسير القرطبي: حُقّ لكلّ من توسّم العلم وعمل به أن يرقى إلى هذه الرتبة من مدح الله لها، فيخشع عند الاستماع إلى القرآن، ويتواضع ويذلّ. وفي مسند الدرامي: «من أتي من العلم، ما لم يعمل به، لخليق ألا يكون أوتي علما لأن الله تعالى نعت العلماء ثم تلا هذه الآية» (تفسير القرطبي).

الصلاة :

للصلاة معان متعدّدة منها الركوع، والسجود وهو أوّل معنى يتبادر لذهن المسلم، والدّعاء والاستغفار، والصلاة من الله تعالى رحمة،، وصلاة الله على رسوله رحمتُه له، وحسن ثنائه عليه،، والصلاة من الملائكة دعاء واستغفار، فأطلِق الجزء على الكلّ وبه سُمّيت، والأصل في الصلاة اللزوم أي لزوم ما فرض الله تعالى، والصلاة التعظيم، لما فيها من تعظيم الربّ، وتكريمه وتقديسه (لسان العرب ابن منظور). يتجلّى من معاني الصلاة أنها عبادة جامعة شاملة، ومن ثمّ نفهم قول الرسول الكريم : «أول ما يُحاسب به العبد يوم القيامة الصلاة، فإن صلُحَت صلُح له سائر عمله، وإن فسدت فسد سائر عمله» (حديث صحيح). والمراد من «فإن صلحت صلح له سائر عمله» أن الفرائض الأخرى، والعمل بأوامر الله ونواهيه، والعمل بما تمليه الأخلاق تصلح وتستقيم بصلاح الصّلاة.

مزايا الصلاة :

وبها ينتهي المؤمن عن الفحشاء والمنكر كما ورد في قوله تعالى ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [العنكبوت : 45]، تجد هذه الآية تفسيرا لها في الحديث : عن أبي هريرة قال: «جاء رجل للنّبي فقال: إن فلانا يصلّي بالليل، فإذا أصبح سرق، فقال: سينهاه ما يقول» أي صلاته بالليل (عن ابن حبّان والبيهقي). وتفسير ذلك أن الذي يسرق ويصلّي يحسّ بقلق نفسي ينجم عن التناقض بين معتقده وفعله، ولن يجد هذا الشخص راحته النفسيّة إلا عندما يُقلع عن السرقة أو الصلاة. فإن ترك الصلاة فلا يزيده ذلك إلا بعدا عن الله كما جاء في هذا الحديث. «من لم تنهه صلاته عن الفحشاء والمنكر، لم يزدد من الله إلا بعدا» (الغزالي باب الصلاة وإسناده صحيح)، وإن واظب عليها وامتنع عن السرقة، وضع حدّا للتناقض أو للنشاز، وحقّق اتساقه المعرفي. يقول أصحاب نظرية النشاز المعرفي فستنقار Festinger [1]:

1- ميارس وميارس، Myers et Mysers, les bases de la communication interpersonnelle ص.57.

- إن الناس في حاجة إلى اتساق معرفي (عدم تناقض أو تلاؤم بين القول والفعل) في منظومة اتجاهاتهم ومعتقداتهم وقيمهم.

- إن الوعي بالنّشاز يُحدث توترات في النفس.

- وإن الناس يشعرون بحاجة أكيدة إلى الحدّ من التوتّرات بملائمة القيم مع الخطاب والسلوك، أو القول والفعل.

في الصلاة راحة نفسيّة :

إنها البحث عن لقاء الله سبحانه وتعالى وإظهار الطاعة له، وذكره، وحمده، وتسبيحه، ودعائه، واستغفاره، وبمثل هذه العبادات تطمئن النفس، وتتجدّد طاقة المرء النفسيّة لمواجهة أعباء الحياة بالتوكل عليه تعالى. وكان الرسول يجد فيها قرّة عينه إذ كان يقول : «حُبّب إلي من دنياكم: النساء والطيب، وجعلت قرة عيني في الصلاة» (عن أنس، س11165)، وكان يقول لبلال متحدّثا عن الصلاة: «أرحنا بها يا بلال».

وينصح اليوم المعالجون النفسيون مرضاهم الذين يشكون من اضطرابات نفسيّة أن يقوموا بشعائر دينهم. وكان الدكتور سَلَيْم عَمَّار، رحمه الله، ينصح مرضاه في مستشفى الرازي بالمداومة على الصلاة وأداء الفرائض.

ومن العبادات بعد تلاوة القرآن والصلاة الاستغفار، والذكر، والدعاء الخ. وفي كل منها طاعة لله وما ينجر عنها من سعادة: «إن السعادة كل السعادة طول العمر في طاعة الله». (عن المطلب عن أبيه، س: 5089)

ممارسات تعبدية أخرى :

الاستغفار والتوبة :

تستوجب طبيعة الإنسان التي تأمره بالسوء الاستغفار لذنوبه، ذلك أن النفس أمّارة بالسوء كما يقول تعالى على لسان يوسف عليه السلام ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (53)﴾ [يوسف : 53]، إنّها تدفعه إلى اقتراف الأخطاء كما يقول النبيّ الكريم: «كل بني آدم خطاؤون وخير الخطائين التوّابون المستغفرون» (الترمذي: 2499). ويأمر

الله تعالى بالاستغفار : ﴿وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ﴾ [هود : 3]، وبفضل الاستغفار يتجنب المسلمون العذاب كما ورد في قول الله عزّ وجلّ ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (33)﴾ [الأنفال : 33].

وللاستغفار منافع أخرى كالتحلّل من الذنوب، وتفريج الكرب، والخروج من المآزق الحياتية، والحصول على الكسب كما ورد في الحديث : «من لزم الاستغفار جعل الله من كل همّ فرجا، ومن كل ضيق مخرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب» (عن عبد الله بن عباس، رواه النسائي وأبو داود وغيرهما).

ففيما يتعلق بتفريج الكرب، يُدخل الاستغفار السكينة على النفس، فيصفو ذهن المؤمن، وتتجلّى له الأمور، ويجد الحلول المناسبة لما تفرضه عليه الحياة من مشاكل. وأما فيما يتعلق بالرزق ففي الأية توضيح لما قد يمكن أن يكسبه المؤمن في ما ورد على لسان نوح عليه السلام: ﴿ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (10) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (11) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا (12)﴾ [نوح : 10- 11- 12].

غير أن ثمرات الاستغفار لا تُجنى إلا بقطع المراحل الآتية:

- أولا : الإقلاع عن المعاصي مع النيّة الصادقة في الاستغفار.
- ثانيا : الندم على ما اقترف من ذنب في الماضي.
- ثالثا : الإرادة عن عدم الرجوع إلى اقتراف الذنوب.
- ثالثا : إرجاع الحقوق إلى أصحابها.

ويمدّنا الإمام الغزالي بتوضيح أَدقّ للاستغفار، فيقول على لسان سهل: «أول الاستغفار الاستجابة، ثم الإنابة، ثم التّوبة. فالاستجابة أعمال الجوارح، والإنابة أعمال القلب، والتّوبة إقباله على مولاه، بأن يترك الخلق، ثم يستغفر الله من تقصيره الذي هو فيه، ومن الجهل بالنّعمة وترك الشكر. فعند ذلك يُغفر له، ويكون عنده مأواه، ثم التنقّل إلى الانفراد، ثم الثبات، ثم البيان، ثم الفكر، ثم المعرفة، ثم المناجاة، ثم المصافاة، ثم الموالاة، ثم محادثة السرّ، وهي الخلة». (علوم إحياء الدّين، ج .4، ص: 59) ولكن لا يبلغ مرحلة الخلة إلا القليلون الأصفياء.

وإذا استوفى المؤمن هذه الشروط حصُلت له التوبة، ونعم بحبّ الله والخلة «التائب حبيب الله» لأنه تائب عابد كما ورد في الآية ﴿التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ الرَّاكِعُونَ السَّاجِدُونَ الْآمِرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ (112)﴾ [التوبة : 112].

شروط التوبة :

- أن يكون الخطّاء قد اقترف الذنوب عن جهالة كما ورد في قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (17)﴾ [النساء : 17].

- ألا يعود للكفر بعد الإيمان كما جاء في قوله تعالى ﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بَعْدَ إِيمَانِهِمْ ثُمَّ ازْدَادُوا كُفْرًا لَنْ تُقْبَلَ تَوْبَتُهُمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الضَّالُّونَ (90)﴾ [آل عمران : 90].

- ألا يفكّر في التوبة عند اقتراب الموت ﴿وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ﴾ [النساء : 18].

- ألا يقترف الكبائر كما تشير إليه الآية الكريمة: ﴿وَيَجْزِيَ الَّذِينَ أَحْسَنُوا بِالْحُسْنَى (31) الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ﴾ [النجم : 31- 32].

للاستغفار والتوبة المرجوّة انعكاسات نفسيّة مريحة للنفس، ذلك أن طالب التوبة يلتزم بالاستقامة من ناحية، ويأمل في توبة خالقه ورحمته به ممّا يدخل على النفس الطمأنينة والسكينة. ثم إن الأمل في عفو الله عن المرء دعوة له ليعفو عن غيره. فإذا كان الله عفوّا، فمن الأحرى أن يعفو هو عن غيره، فيتخلّص من مشاعر الحقد فتهدأ نفسه، وفي ذلك سعادته. وللدعاء والذكر نفس الانعكاسات الإيجابية.

الذكر والدعاء والتسبيح :

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى (14) وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى (15)﴾ [الأعلى : 14- 15]. إن الإنسان نسّاء بطبعه، عليه إذا أن يذكر الله، قد يكون ذلك في الصلاة، أو بمجرّد الذكر وجاء الذكر في الحديث بمعنى الصلاة: وقد ورد في الحديث : «كان الأنبياء عليهم السلام، إذا حزبهم أمر فزعوا إلى الذكر أي إلى الصلاة يقومون فيصلون».

وورد الذكر بمعنى الدرس في قوله تعالى : ﴿خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (63)﴾ [البقرة : 63] (ابن منظور) بقوة أي بجدّ. ونعثر على نفس المعنى تقريبا في الآية : ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (191)﴾ [آل عمران : 191].

معنى الذكر في الآية التفكر وهو ما عبّر عنه الإمام ابن عاشور «الذكر القلبي». والتفكر كما قال عبادة عظيم. وروي عن مالك قال: قيل لأم الدرداء : ما كان شأن أبي الدرداء؟ قالت: كان أكثر شأنه التفكر، قيل له: أترى التفكر عملا من الأعمال ؟ قال: نعم، هو اليقين. (المجلد: 3، ص: 196). والذكر هو التذكر والحفظ للشيء أو ما سماه الإمام ابن عاشور الذكر اللساني كما ورد في قوله تعالى :﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (41)﴾ [الأحزاب : 41]. أمر تعالى بأن يذكروه ويشكروه ويكثروا من ذلك، وقال النبي (ص) في نفس المعنى: «اذكروا الله حتى يقولوا مجنون (أبو سعيد، القرطبي)، والرأي عندنا أن الذكر الكثير هو عبارة عن التكرار وهو مبدأ من مبادئ العلم والتذكر حتى لا ينسى العبد. فالذكر هو إذا نقيض النسيان كما ورد في الآية: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا (24)﴾ [الكهف : 24]. ومهما اختلفت معاني الذكر ففيه فضائل متعددة :

ومنها تزكية النفس ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى (14) وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى (15)﴾ [الأعلى : 14، 15]. والمعلوم أن أنواع الفلاح متعدّدة في قوله «قد أفلح» فالفلاح نجاح المرء فيما يطمح إليه، فهو يجمع معنيي الفوز والنفع وذلك هو الظفر بالمبتغى من الخير. ومعنى تزكّى أي من شرع في تطهير نفسه وتزكيتها كما قال تعالى ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)﴾ [الشمس : 9، 10]

ومن الفضائل الأخرى أن الذكر يحمل المسلم على مخافة الله وطاعته كما تفيد الآية: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (2)﴾ [الأنفال : 2].

ومنها أيضا الخشوع كما جاء في قوله تعالى : ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنْسَكًا لِيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَى مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَإِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَلَهُ أَسْلِمُوا وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ (34)﴾ [الحج : 34]، والمنسك هو الذبح وإراقة الدماء، والمُخبت هو المتواضع الخاشع من المؤمنين أي وبشرهم بالثواب الجزيل.

(القرطبي). ومنها كذلك طمأنة القلوب: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)﴾ [الرعد : 28].

ومهما تعدد ت معاني الذكر فهو عبادة. ويمكن تفسير تأثير الذكر في ضوء ما كشف عنه الطب الإيحائي. تتمثل الطريقة في قيام الشخص بتلقين وإيحاء ذاتي autosuggestion من ذكر ودعاء فتتحوّل هذه الأمواج الفكرية العالية الذبذبة قوة ديناميكية تُحدث في الجسم تغيّرات بيولوجية في النورونات neuronnes تهدئ التوترات العصبية[1]. ولعلم النفس المعرفي تفسيره لتأثير الذكر. إن الإشهاد على النفس بالذكر والدعاء التزام، وكل سلوك لا يتماشى مع هذا الالتزام يُحدث تناقضا لدى المرء يُسمّيه علماء النفس «نشازا معرفيا». ينجم النشاز عن التناقض بين القول والفعل، ومن تبعات هذا النشاز الذي هو بمثابة الاختلال أن يَحدث توترا نفسيا، كما رأينا ذلك من قبل.

التسبيح :

معاني التسبيح :

من معاني التسبيح التنزيه، وقد يكون التسبيح بالصلاة والدعاء، والسُّبحة الدّعاء، وصلاة التطوّع والنافلة، يقال فرغ من سُبحته أي من صلاته النافلة، والسبح السكون والتقلّب والانتشار في الأرض والتصرّف (لسان العرب، ابن منظور)، وسنتعرض إلى معاني التسبيح التعبّديّة في ما يلي : التسبيح: بمعنى الصلاة والذكر في قوله تعالى : ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ (41)﴾ [آل عمران : 41]، أي وصلِّ؛ سمّيت الصلاة سُبحة لما فيها من تنزيه الله من السوء (تفسير القرطبي). وورد التسبيح كذلك بمعنى الصلاة في قوله عز وجل ﴿فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ (143) لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ (144)﴾ [الصافات : 143- 144]، أخبر تعالى أن يونس كان من المصلين. (تفسير القرطبي).

وجاء التسبيح بمعنى التنزيه والدعاء في قوله تعالى : ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُسَبِّحُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالطَّيْرُ صَافَّاتٍ كُلٌّ قَدْ عَلِمَ صَلَاتَهُ وَتَسْبِيحَهُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ (41)﴾ [النور : 41]. يقول الإمام ابن عاشور»تسبيح العقلاء حقيقة، وتسبيح الطير مجاز مرسل في الدلالة على التنزيه.

1- كمال عثمان بك، ص.31.

وفيه استعمال لفظ التسبيح في حقيقته ومجازه، ولذلك خولف بينهما في الجملة الثانية فعبر بالصلاة والتسبيح مراعاة لاختلاف حال الفريقين، فريق العقلاء، وفريق الطير وإن جمعتهما كلمة «كل»، فأطلق على تسبيح العقلاء اسم صلاة لأنه تسبيح حقيقي، فالمراد بالصلاة الدعاء وهو من خصائص العقلاء..وأبقي لدلالة أصوات الطير اسم التسبيح لأنه يطلق مجازا على الدلالة بالصوت»(مجلد: 9، ص 258).

ويكون للتسبيح معنى التنزيه بذكر أسماء الله الحسنى في قوله سبحانه: ﴿فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ الْعَظِيمِ (74)﴾ [الواقعة: 74]، أي سبحه بأسمائه، ونزهه عَنْ غير ما سمّى به نفسه، ومن سمّى الله تعالى بغير ما سمّى به نفسه، فهو مُلحد في أسمائه، وكل من دعاه بأسمائه، فمُسبّح له إذ كانت أسماؤه مدائح له وأوصاف؛ قال تعالى: ﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (180)﴾ [الأعراف: 180]، وكل من دعا الله بأسمائه فقد أطاعه، ومدحه، ولحقه ثوابه. قال النبي (ص) في هذا السياق: «ما أحدٌ أغير من الله، وذلك أنّه حرّم الفواحش، وما أحدٌ أحبُّ إليه المِدحةُ من الله، وذلك أنّه مدح نفسَه، ولا أحدٌ أحبُّ إليه العُذرُ من الله، وذلك أنه اعتذر إلى خلقه، ولا أحدٌ أحبّ إليه الحمدُ من الله، وذلك أنّه حمِد نفسه». (عن ابن مسعود، (ر)، س.18980)

الحمد والثناء:

قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (97) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (98)﴾ [الحجر: 97-98] أي أننا نعلم ما يضيق به صدرك من إعراض المشركين، فاشتغل بذكر الله، وتحميده، وتسبيحه (تفسير ابن كثير).

الدعاء:

يقول النبي (ص): «الدعاء هو العبادة» (عن النعمان ابن البشير، أبو داود: 1479) وقرأ ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (60)﴾ [غافر: 60]. وقال (ص) أيضا مؤكدا على أهمية الدعاء: «الدعاء مخُ العبادة»(عن أنس بن مالك، الترمذي: 3382)، أي جوهر العبادة كما سيتبين لنا في ما يلي. وفي العبادة إقرار العبودية لله وتذلّل له، وهذا ما لا يتّصف به المستكبرون، فتكون لهم الذلة يوم القيامة.

وفي الدعاء تضرّع إلى الله كما ورد في الآية الكريم ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (55)﴾ [الأعراف : 55]، والمراد من الآية أظهروا الضراعة وهي شدة الفقر والحاجة إلى الله عز وجل، وقيل التضرع هو التذلل والمبالغة في السؤال والرغبة، وتضرع إذا خضع وذل (ابن منظور). وفي التضرع خشوع القلوب، واستكانة. والمعتدون هم المعتدون في الدعاء والطهور كما ورد في الحديث عن ابن ماجة: «يكون قوم يعتدون في الدعاء والطهور».

وفي الدعاء استرقاق للقلب كما ورد في الآية الكريمة: ﴿ فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (43)﴾ [الأنعام : 43]. يقول القرطبي يجوز أن يكونوا تضرّعوا من لم يخلص، أو تضرعوا حين لابسهم العذاب، ومعنى قست قلوبهم : ما رقت ولا خشعت (تفسير القرطبي).

والدعاء مناسبة للقاء الله تعالى ومناجاته كما يفعل المسلم في الصلاة: من أحب لقاء الله، أحب الله لقاءه، ومن كره لقاء الله كره لقاءه». (عن عبادة بن الصامت، مسلم: 6715)

من هنا كان الدعاء أكرم شيء عند الله: «ليس أكرم على الله،سبحانه، من الدعاء» (عن لأبي هريرة، ابن ماجة، 3829)، لأن العبد يُقرُّ خلاله عبوديّته لله بخشوعه وإنابته إليه، ولأن الله قريب من العبد، فيتكرم عليه من فضله: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (186)﴾ [البقرة : 186]. وقال الرسول (ص) في هذا المعنى :

- «سَلُوا اللهَ من فضلِه فإن الله يُحبّ أن يُسألَ وأفضل العبادة انتظار الفرج» (عن عبد الله الترمذي: 3582).

- «إن الله يقول: أنا عند حسن ظنّ عبدي بي، وأنا معه إذا دعاني» (عن أبي هريرة، مسلم: 6724).

وعدد الرسول (ص) فضائل الدعاء فقال: «إن العبد لا يخطئه من الدعاء إحدى ثلاث إما أذنب يُغفر له، وإما خير يُعجّل له، وإما خير يُدّخر له». (عن أنس ذكره الغزالي، ج1، ص: 402).

وفي رواية عن أبي سعيد: «إما تعجل له دعوته، وإما أن يدخر له في الآخرة وإما أن يدفع عنه من السوء مثلها» (نفس المرجع). وقال (ص) : «ما من رجل يدعو الله بدعوة ليس فيها إثم ولا

قطيعة رحم، إلا أعطاه الله بها إحدى ثلاث خصال: إما يعجّل له دعوته، أو يدّخر له من الخير مثلها، أو يصرف عنه من الشر مثلها. قالوا يا رسول الله: إذا تكثر. قال: الله أكثر» (عن أبي سعيد الخدري).

يتجلى من هذه الأحاديث أن العبد يحصل على مغانم متعددة : استجابة الدعوة، غفران الذنوب، ودفع السوء في الدنيا، وادخار الخير في الآخرة. مثل هذه الفضائل تُدخل على النفس السكينة، وراحة البال، وتساعد على تحمّل المصائب كما ورد في الحديث: «إذا أحبّ الله عبدا ابتلاه حتى يسمع تضرّعه» (أبو منصور الديلمي، الإمام الغزالي، 1، ص.405).

الفصل الخامس

السعادة في حسن الأخلاق

تُحدد الأخلاق الممارسات الحسّية للسلوك، وتسمح بالتعايش الاجتماعي، ويتسبّب غيابها في نشوب الصّراعات بين الأفراد نتيجة عدم التحكّم في الميول العدوانية، والنزوات الجنسيّة، وإطلاق عنان الأنانية والطمع في ممتلكات الغير. وفي الحديث الآتي تأليف للممارسة الأخلاقية المتمثلة في الصدق، والوفاء، وأداء الأمانة، والعفّة، وكفّ العدوان : «اضمنوا لي ستّا من أنفسكم أضمن لكم الجنّة : أصدقوا إذا حدثتم، وأوفوا إذا وعدتم، وأدّوا إذا ائتمنتم، واحفظوا فروجكم، وغضّوا أبصاركم وكفّوا أيديكم» (البيهقي، حديث صحيح، جوهر الأحاديث، س.112).

كف الأيدي كناية عن كف العدوان. وفي الحديث إشارة إلى العدوان اللفظي الذي يتسبب فيه اللّسان. سئل النبي (ص) عن أكثر ما يُدخل النّار؟ فقال : «الفم والفرج» (عن أبي هريرة، الترمذي : 2004) والفم كناية عن اللسان.

الأخـــلاق :

الأخلاق لغة :

الأخلاق: جمع خُلق. والخُلق في اللغة يُطلق على معان متعدّدة. جاء في تاج العروس «الخُلُق»: السّجية. وهو ما خُلق عليه من الطّبع. وقال ابن الأعرابي، الخلق: «المروءة، والخُلق: الدّين.. والجمع أخلاق». وقد ميزوا بين الخَلق والخُلق، وإن كانا في الأصل واحد.. لكن خُصّ الخَلْق بالهيئات، والأشكال، والصّور المُدركة بالبصر، وخُص الخُلُق بالقوى والسّجايا المدركة بالبصيرة.

والخُلُق اصطلاحاً كما قال مسكويه في «تهذيب الأخلاق» : «الخلق حال للنفس واعية إلى أفعالها من غير فكر ولا روية». وتبعه على هذا التعريف كثير ممن أتى بعده، ومنهم الغزالي في «إحياء علوم الدين» حيث قال: «الخُلق عبارة عن هيئة في النفس راسخة، عنها تصدر الأفعال بسهولة ويسر من غير حاجة إلى فكر وروية، فإن كانت الهيئة بحيث تصدر عنها الأفعال الجميلة المحمودة عقلاً وشرعاً، سُمّيت تلك الهيئة خُلقاً حسناً. وإن كان الصادر عنها الأفعال القبيحة، سُميت الهيئة التي هي المصدر خُلقاً سيئاً، وإنما قلنا إنها هيئة راسخة، لأن من يصدر منه بذل المال على النّدور لحاجة عارضة، لا يقال خلقه السخاء، ما لم يثبت ذلك في نفسه ثبوت رسوخ».

إنّ هذا التعريف الذي يحدّد الخلق على أنه سجيّة لا يترك المجال لتغيير سلوك الفرد، ويسدّ باب التربيّة، في حين أنّه تبيّن اليوم أنه بالإمكان تعليم القيم وغرسها في النفوس.

علم الأخلاق :

أصبحت دراسة الأخلاق تسمّى بـ«علم الأخلاق»، وهو ما يحدّد السلوك من قوانين وقواعد. ويحدّد الغربيون علم الأخلاقaxiologie بكونه يستهدف وضع تراتب بين القيم، وينقسم إلى قسمين: قسم يبحث في الأخلاقيات éthique وقسم يبحث في الجماليات esthétique.

والأخلاقيّات éthique مادّة تبحث في تقييم السلوكات الإنسانية بالرجوع إلى منظومة قيم أو متطلّبات احترام الإنسان وارتقاء الإنسانية.

سبق لأرسطو أن ألّف كتاباً في علم الأخلاق éthique يُعتبر أضخم أثر معروف عن اليونان في هذا العلم، وقد كان ولا يزال موضع عناية العلماء. وقد أكّدت الأديان السماوية -التي تعتني بسعادة الإنسان في حياته الدنيا قدر ما تسعى إلى سعادته في الحياة الأخرى- على ضرورة التحلّي بمكارم الأخلاق الموافقة للطّبع السليم، والعقل القويم، ونبذ كل ما يضادّها من الرذائل والقبائح. فأكثر التعاليم السماوية تدور حول الأخلاقيات. يقول الرسول الكريم(ص) في هذا السياق: «بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق» وكان الأسوة الحسنة للمسلمين وللناس أجمعين.

والصفات الحسنة التي تبعث على الاستقامة تجمعها ملكة في النفس تسمّى «حسن الخُلق»، كما أن الصفات الذميمة التي تشملها صفة عامة هي «سوء الخلق». يقول الرسول (ص) في هذا السياق : «إن حسن الخلق ليُذيب الخطيئة كما تُذيب الشمس الجليد». (عن أنس، س. 5890)

السعادة في حسن الأخلاق:

قال النبيّ (ص) : «حسن الخلق نماء، وسوء الخُلق شؤم» (من حديث عن رافع، المنذري، 3939).

فمن مقوّمات السعادة النّماء أو الزيادة في الخير، وطول العمر، والشعور بالسعادة، الخ. وفي الحديث توضيح لمعنى النّماء «إذا أراد الله بقوم نماء رزقهم السماحة والعفاف، وإذا أراد اقتطاعا فتح عليهم باب خيانة» (عن عبادة بن الصامت966). وقد ينال صاحب الخُلُق الحسن درجات وإن كان ضعيف الإيمان كما يتجلّى من الحديث: «إن العبدَ ليبلغُ بحُسنِ خُلُقه عظيمَ درجاتِ الآخرةِ، وشرفَ المنازلِ، وإنه لضعيفُ الإيمانِ، وإنه ليبلغُ بسوءِ خُلُقِه أسفلَ درجةٍ في جهنّمَ» (عن أنس، المنذري3907).

أتت بعض الأحاديث جامعة لجملة من الأخلاق نذكر منها على سبيل المثال : «مكارم الأخلاق عشرة تكون في الرّجل ولا تكون في ابنه، وتكون في الابن، ولا تكون في الأب، وتكون في العبد، ولا تكون في السّيّد، يقسمها الله لمن أراد به السعادة: صدقُ الحديث، وصدق البأس، وإعطاء السّائل، والمكافأة بالصّنائع، وحفظُ الأمانةِ، وصلة الرحم، والتّذمّ[1] للجار، والتّذمّ للصاحب، وإقراء الضيف، ورأسهن الحياء» (عن عائشة (ر)، س. 19930). وقال أيضا «اضمنوا لي ستّا من أنفسكم أضمن لكم الجنّة : أصدقوا إذا حدثتم، وأوفوا إذا وعدتم، وأدّوا إذا ائتمنتم، واحفظوا فروجكم، وغضّوا أبصاركم وكفّوا أيديكم» (البيهقي، حديث صحيح، جوهر الأحاديث، س.112).

السعادة في الصّدق :

في الحديثين جملة من الأخلاق تضمن السعادة في الدّارين، وهي أخلاق الصدق بما تشتمل عليه من صدق الحديث، والوفاء بالوعد، وأداء الأمانة، وسنتناول بعضا من هذه الأحاديث بشيء من التفصيل.

أكّد النبيّ الكريم (ص)على الحرص على الصدق : جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال «يا رسول الله ما عمل الجنّة؟ قال : الصدق، إذا صدق العبد برّ، وإذا بر آمن، وإذا آمن

1- الذّمامة هو الحق والحرمة التي يُذمّ على مضيعتها. التّذمّم : أن يحفظ المرء ذمامه ويطرح عن نفسه ذمّ الناس له.

دخل الجنة» قال : «يا رسول الله ما عمل النّار؟» قال : «الكذب، إذا كذب العبد فجر، وإذا فجر كفر وإذا كفر دخل النار» (مسند أحمد).

وفي الحديث تعليل لفضيلة الصدق الذي يبعث الأمان، والثقة في نفوس الناس، فتتوطّد العلاقة بينهم، في حين أن الكذب يبعث على الفجور الذي يبعث على تسويف التوبة أو العناد والمكابرة، وعدم الاكتراث بحقوق الناس، فالصادق يصدق مع ربّه، ويصدق مع الناس فيبني العلاقة الاجتماعية، والفاجر يكذب على الله وعلى الناس فيهدّمها. فالأول يسعد والثاني يشقى. فحُقّ للصادق ثواب الآخرة كما ورد في الآية الكريمة: ﴿قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (119)﴾ [المائدة : 119].

وتجنّبا لخطورة الكذب ينبغي على المرء أن لا يمزح متعمّدا الكذب ليُضحِك الناس لأن الضّحك من الناس والسخرية منهم يحطّم كرامتهم ويحبطهم، فيتسبّب بذلك في شقاء غيره وصدق الرسول (ص) في قوله : «ويل للذي يُحدّث بالحديث ليُضحك منه القوم فيكذب، ويل له، ويل له» (الترمذي). يأتي هذا الحديث مدعما لما حللناه : «لا يؤمن العبد الإيمان كلّه حتى يترك الكَذِبَ فى المزاح، والمراء وإن كان صادقا» (مسند أحمد).

السعادة في الرحمة :

الرحمة لغة هي الرقّة والتعطّف، والرحم هي القرابة. ومعناها المغفرة أيضا. إن الرحمة صفة من صفات الله، والإنسان مدعو للتحلّي بها ليرحم غيره. قد تظهر في مساعدة الغير، وتفريج كربته، أو ملاطفته إشباعا لحاجاته المختلفة. قال تعالى في شأنها: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ (128) فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ (129)﴾ [التوبة: 128، 129].

حثّ النبي (ص) على الرحمة: في قوله: «ارحموا تُرحموا واغفروا يُغفر لكم» (رواه أحمد، 165 / 2، 219).

ويتّضح معنى الرحمة في هذا الحديث الجامع : «ترى المؤمنين في تراحمهم وتوادّهم وتعاطفهم كالجسد الواحد...الحديث» (البخاري، 6011). فمن يلين مع الغير، يرقّ له، ويرحمه، ويعطف

عليه، ومن يحبّ يغفر. فكل هذه القيم مترابطة وتكوّن كوكبة من القيم. ونجد في كتاب «الأدب للبخاري» أمثلة حية للرحمة التي يوصي بها الرسول كوضع الصبيّ على الفخذ (البخاري، 6002)، وإعالة اليتيم (البخاري، 6005)، والسعي على الأرملة (البخاري، 6006)، والسعي على المسكين (البخاري، 6007)، والرحمة بالبهائم (البخاري، 6009)، وغير هذه الأحاديث كثير.

من مزايا الرحمة وما تتضمّنه من سخاء أن المسلم يكسب بها قلوب الناس فيحبّونه، وفي ذلك سعادته، ولا يمكن أن نتصوّر إنسانا مكروها أو منبوذا سعيدا في الحياة.

ومن الرحمة الرّفق بالناس الذي يقي من نار جهنّم كما يتجلّى من الحديث : «من سرّه أن يقيَه الله من فور جهنّم يوم القيامةِ ويجعله في ظلّه، فلا يكُنْ على المؤمنينَ غليظا وليَكنْ رحيما» (عن ابن عمر، س. 22084).

يتفرّع الكرم والسخاء عن قيمة الرحمة الجامعة، وفي الكرم والجود فلاح، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (9)﴾ [الحشر : 9]. والمراد من الآية من يكفه الله بخل نفسه وحرصها على المال فأولئك هم الفائزون بكل خير (المنتخب ص. 833 في زينب محمد عطية.ص 1581). وجاء في تفسير القرطبي : الشّحّ هو البخل مع الحرص والمراد من الآية : الشحّ بالزكاة وما ليس بفرض من صلة الأرحام والضيافة. فَمَنْ كان غير بخيل بزكاته نال رضا ربّه وينال رضا من تصدّق عليهم فيكسب قلوبهم، ومحبّتهم.

ومن متضمّنات الرحمة الأخرى الحلم والعفو والصفح. يقول تعالى فيشأنها : ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (199) وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (200)﴾ [الأعراف : 199– 200].

يقول الإمام بن عاشور في شرح هذه الآية : إن «الأخذ» استُعمِل مجازا فاستُعير للتلبّس بالوصف والفعل فمعنى «خُذِ العَفْو» عامل به، واجعَلْه وصفا، ولا تتلبّس بضدّه. فتعفو وتصفح عن الذنب. والعرف اسم مراد للمعروف من الأعمال وهو الفعل الذي تعرفه النفوس أي لا تكرهه إذا خُلّيت وشأنها بدون غرض لها في ضدّه. أما النزغ فهو وسوسة الشيطان، والمعنى إن ألقى إليك الشيطان ما يخالف هذا الأمر بأن سوّل لك الأخذ بالمعاقبة أو سوّل لك ترك أمرهم بالمعروف غضبا عليهم أو يأسا من هداهم، فاستعذ بالله منه ليدفع عنك حرجه ويشرح صدرك

لمحبّة العمل بما أمرت به» (التحرير والتنوير، ج. 9، ص. 230-232). ويتأيّد المعنى بالآية الآتية : ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (63)﴾ [الفرقان : 63]. ويأتي الحديث موضّحا للآيتين : «ألا أدلّكم على ما يرفع الله به الدّرجات ؟ قالوا : نعم يا رسول الله، قال : «تحلم عمّن جهل عليك، وتعفو عمّن ظلمك، وتُعطى من حرمك، وتصل من قطعك» (رواه البزّار 1947).

لا جدال في أن العفو وتقديم المعروف لمن يستحقّه ولمن لا يستحقه يعملان على وضع حدّ للعنف والكراهيّة، وعلى كسب قلوب الناس ومحبّتهم وفي ذلك رضا النفس وسعادتها. كما تبعث الرّحمة في النفوس التواضع للناس. وفي التواضع سعادة المرء وسعادة من يتواضع له. السعيد في الآخرة هو من لا يريد رفعة وتكبرا في الأرض كما ورد في الآية الكريمة: ﴿تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ (83)﴾ [القصص : 83]

يغنم المسلم من تواضعه للناس لأن الله تعالى وعده بأن يرفع منزلته: «ما تواضع أحد لله إلا رفعه» كما ورد في قوله (ص) (مسلم). ومن نفسية البشر أن يحبّوا من يتواضع لهم لما يكنّه المتواضع لغيره من احترام، ففي التواضع إسعاد للمتواضِع وللطرف المقابل.

والشكر، شأنه شأن الرحمة والرفق، والعفو والتواضع يتألف القلوب ويسعدها ويدعّم الرباط الاجتماعي بين الناس.

السعادة في الشكر :

وردت آيات كثيرة تحثّ الناس على الشكر، لأن قليلا منهم الشّكور كما ورد في الآية الكريمة: «إن الإنسانَ لربّه لَكنودٌ» (العاديات: 6). وقال الله تعالى : ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (7)﴾ [إبراهيم : 7]. ومعنى تأذّن أو أذن وأعلم ومنه الآذان. والمراد من الآية: لئن شكرتم إنعامي لأزيدنّكم من فضلي. أما المراد من «ولئن كفَرتم» وإن جحدتم حقّي أو نعمي لأعذّبنّكم. ووعد بالزيادة على الشكر وبالعذاب على الكفر والجحود. وقد حضّ عليه الصلاة والسلام على الشّكر لما يعرف من جحود الناس وكنودهم، ومن أقواله في الشّكر:

- «من صُنع له معروفٌ، فقال لفاعلِه جزاك اللهُ خيرًا كافأه عليه يومَ القيامةِ» (عن علي، س. 20848).

- «لا يشكُرُ اللهَ من لا يشكُرُ النّاس» وفي رواية أخرى «أشكرُ النّاس لله أشكرُهم للنّاس» (عن بشير بن مرة، س. 23326).

ورغّب في تقديم الشكر بمكافأة المُحسن على معروفه، وإن عجز أمكنه ذكر ما تلقّى كما جاء في الحديث: عن جابر بن عبد الله قال: قال الرسول: «من أُعطِي عطاءً فليُجزِ به، فإن لم يجد فليُثنِ به، فمن أثنى به فقد شكَره، ومن كتَمَه فقد كَفَره».(أبو داود، 4813)

ومن مزايا الشكر الأخرى إدخال السرور على نفس المشكور وعلى الشاكر نفسه لأنه قام بواجب العرفان بالجميل.

تناول الفلاسفة المسلمون موضوع السعادة وربطوها بالأخلاق متأثرين في نفس الوقت بالقيم الإسلامية، والفلسفة الإغريقيّة، وكان لأرسطو تأثير كبير في مذهب مسكويه الأخلاقي.

حدّد مسكويه نفسُه (المتوفّى 421هـ/1030م) غرض كتابه «تهذيب الأخلاق» بقوله: «إن نحصل لأنفسنا خلقاً حسناً يطبع سلوكنا بطابعه فتصدر عنا أفعال كلها جميلة بلا تكلف، ولا مشقة» بل بصناعة ودراية، ووفق ترتيب علمي. ثم أنه ينتقل إلى وضع المنهج لتحقيق هذا الغرض فيقول: «وسيلة ذلك أن نعرف نفوسنا وكيف تصل إلى الكمال. وأن نعرف القوى والملكات التي إذا استعملناها على ما ينبغي بلغنا بها هذه المرتبة العالية! وأن نعرف ما الذي يزكيها فتفلح، وما الذي يدسيها فتخيب؟!» تلك هي مبادئ «الصناعة» التي أخذ مسكويه على نفسه وضع قواعدها ليصل بالقارئ إلى إصابة الخلق الشريف بذاته لا ذلك الذي يشرف بالاكتساب عن طريق المال والمكاثرة أو السلطان والمغالبة.

وحدّد مسكويه السعادة بهذه العبارة: «فأما السعادة فقد قلنا إنّها خير وهي تمام الخيرات وغاياتها. والتّمام هو الذي إذا بلغنا إليه لم نحتج معه إلى شيء آخر، فلذلك نقول: إن السعادة هي أفضل الخيرات، ولكنّا نحتاج في هذا التمام الذي هو الغاية القصوى إلى سعادات أخر، وهي التي في البدن والتي خارج البدن» (أركون، ص.488)[1].

إن الخيرات بالنسبة إلى مسكويه هي الخيرات التي ذكرها أفلاطون وأرسطو في شكل تقسيم ثلاثي وهي أوّلا خير النفس وهو أساسي وكامل، وثانيا خير الجسد، وثالثا الخير الخارجي. وهذان

1- محمد أركون: نزعة الأنسنة، جيل مسكويه والتوحيدي، ترجمة هاشم صالح، الساقي، 1997

الأخيران ناقصان لأنهما لا يشكّلان غاية بحدّ ذاتها كما هو عليه الحال فيما يخصّ خير النفس.. فخيرات النفس تنحصر في لذّة التأمّل، والحكمة، والنشاط العقلي الذي تنطوي عليه (أو الفعاليّة العقليّة والفكريّة الممتعة والعالية). وأما الخيرات الثانية فتنحصر في إشباع حاجيات الجسد، وبالتالي فيمكن أن تكون نافعة أو ضارّة. وأما الخيرات الثالثة فهي مرتبطة بالحظ (أو البخت كما يقول مسكويه) (المرجع نفسه، أركون، ص.487).

أورد محمد أركون في تحليله لمفهوم السعادة عند مسكويه أن هذا الأخير كان مذبذبا بين لذات الجسد التي يميل إليها رعاع الناس، ولذة النفس المطلقة ولكنه مع ذلك اختار الحلّ القائل بسعادة النفس واحتقار الجسد ومتعه (نفس المرجع، ص. 493). والدليل على ذلك أن مسكويه تناول شروط الوصول إلى السعادة، ومنها العمل الفاضل المؤسس على العدالة، ويقول محمّد أركون إن «مسكويه هو الفيلسوف العربي الوحيد الذي نصّ على مفهوم العدالة التي تبدو له وكأنها البديل عن الخير» (نفس المرجع، ص.498-499).

ذكرنا أعلاها أن أقوم المسالك لتحقيق كمال النفس هي معرفة النفس كما ينصح بذلك مسكويه، ولقد سبقه النبي (ص) بأن أوصى بضرورة تعرف المسلم على عيوبه كما ورد في الحديث: «إذا أراد الله بعبد خيرا فقّهَهُ في الدّين، وزهّده في الدّنيا، وبصّره بعيوبه» (عن أنس، س، 952).

ويقول الإمام الغزالي في شأن التعرف على الذات : «اعلم أن مفتاح معرفة الله تعالى هو معرفة النفس، كما قال سبحانه وتعالى: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾ [فصلت : 53]. وقال النبي صلى الله عليه وسلم : «من عرف نفسه فقد عرف ربه».

ومن لا يقدر على معرفة ذاته يمكنه الاستعانة بصديقه ليعرّفه بعيوبه كما ورد في الحديث الشريف : «المؤمن مرآة أخيه المؤمن» (عن أبي هريرة، س. 23598).

وفي معرفة الذات سعادة الإنسان لأن العارف بذاته يكون حريصا على الإنصاف من نفسه كما ورد في الحديث: «أسدّ الأعمال ثلاثة: ذكر الله على كل حال، والإنصاف من نفسك، ومواساة الأخ في المال» (عن علي (ر)س: 2947). إن المنصف من نفسه يعترف بأخطائه فيعمل على تصحيحها، ثم إن الاعتراف بالحقّ فضيلة تريح الضمير.

لقد سبق لنا في مستهلّ الفصل تعريف حسن الخلق بأنه سجيّة وفطرة يجعلنا يائسين من كل عمل تربويّ يمكّن من تصحيح بعض العيوب أو غرس قيم جديدة. إنّ موضوع الفطرة/ الاكتساب قضيّة ما زالت قائمة في علم النفس. فمن المنظرين من يتمسّكون بنظرية الاكتساب ومنهم من يدافع عما هو فطريّ في الإنسان.

نظريات الأخلاق :

نظرية الاكتساب :

يمكن اكتساب الأخلاق بالدّربة والتعلم، وهذا ما ذهب إليه الرسول (ص) في حديثه : «ما من مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه» (مسلم) وهذا ما ذهب إليه من بعده مسكويه، والغزالي، وعلماء نفس التعلم المعاصرون. فالقيم الأخلاقية تكتسب بالتعلّم عن طريق التنشئة الاجتماعية. ويمكن أن تكتسب عن طريق الألعاب الرياضية الجماعية مثلا، فيتعلم اللاعبون خلالها التعاون، والشجاعة، والعمل الجماعي. في حين أن النظرية الفطرية" ترى رأيا آخر.

النظرية الفطرية (الطبيعية) :

طبقاً لهذه النظرية فإن للأخلاق منشأ فطرياً يكمن في طبيعة الإنسان الذاتية، فالصّفات الحسنة والسّيئة مودعة في النفس الإنسانية. يُولد الإنسان في هذا العالم وهو يحملها بين جنبيه. مثل هذه النظرية لا تدع فرصة لتعلم الأخلاق أو تهذيبها، وتوحي أن الأخلاق ثابتة لا تتغيّر ولا يمكن أن تكتسب.

النظرية الفطرية-الاكتسابية :

والرأي عندنا أن النظريّتين لا تفسران منشأ الأخلاق، وإن ما يفسّر نشوءها وتطوّرها هي النظرية الفطريّة-الاكتسابيّة. إن الظاهرات الإنسانية مثل الذكاء، أو السلوك العدواني أو السلوك المسالم، أو ملكة الموسيقى تنشأ بمفعول التفاعل بين الاستعدادات الفطرية وتأثير المحيط العائلي والمجتمعي وكذلك الشأن بالنسبة للقيم الأخلاقية. ففي الإنسان فطرة الخير، تظهر السلوكات الخيّرة مثلا عند الأطفال الذين لم يتجاوزوا الثالثة من العمر، فالاستعدادات الخيّرة فطريّة، وقد لوحظ أن الأطفال الأكثر سخاء وكرما هم الذين كان آباؤهم كرماء. فسلوك الكرم عندهم نشأ نتيجة تأثير التفاعل بين الفطرة والمحيط العائلي.

تبيّن لمازلو Maslow أن في الإنسان حاجة إلى تحقيق الذات أو ما أسماها الحاجة إلى النموّ التي تتمثل في إنماء الاستقلالية، والطيبة، والإنجاز والأمانة، والحاجات الروحيّة، والبحث عن الحقيقة.الخ...إن من يُشبعون حاجاتهم إلى هذه القيم يحقّقون ذواتهم كما يقول الباحث. ويتميز هؤلاء بآراء، ومشاعر، وسلوكات معينة كالبحث عن الحقيقة، والتفاني في خدمة الخير، وتنمية الجانب الروحي.

يُستخلص مما سبق من التحليل أن حسن الخُلُق مصدر السعادة الحقيقيّة، ولقد أكّدت التعاليم الإسلاميّة على هذه الحقيقة التي أقرّها الفلاسفة القدامى كما أقرّها علم النفس الحديث، غير أن حسن الأخلاق أخذ يتوارى في أيّامنا هذه مما يُنذر بأن حظّنا في السعادة أصبح يتضاءل ويضعف.

تدهور الأخلاق في مجتمعنا المعاصر :

ظهر فساد الأخلاق في عنف الأحداث ذكورا وإناثا، وتمثل الانحراف الأخلاقي في العنف الاقتصادي (السرقة)، والعنف اللفظي، والعنف الجنسي كما بيّنه بحث ميداني في الإمارات العربيّة التي لا تنفرد بهذه الظاهرة الاجتماعية المرضية وحدها، إذ تُعدّ هذه الظاهرة ظاهرة عامة في البلاد العربيّة.

أسباب تدهور الأخلاق وانعكاساتها :

لا جدال أن كان للتثاقف الذي خضعت له البلاد العربيّة إبّان الاستعمار الغربي تأثير سلبيّ في القيم الإسلاميّة العريقة، وما زال هذا التأثير السيّئ متواصلا نتيجة للغزو الثقافي الحالي والعولمة، فطغت القيم الماديّة على القيم الروحيّة مما أدّى إلى طغيان شهوة المال على روح القناعة، وتحوّلت السعادة إلى إشباع رغبات البطن والفرج، وانحلّت الأخلاق وتدهورت. ولعل أوضح مثال نسوقه ما سجّلته إحصائيات جنوح الأحداث من تزايد في بلدان عربية كما يبدو مما يلي: «تعدّ الإمارات العربية ثمانية أحداث جانحين من بين مائة سجين. (عدد نزلاء السجن بتاريخ الدراسة 3800 نزيل). كما تبيّن أن من أهمّ الانحرافات بالنسبة إلى الذكور السرقة إذ بلغت 46٪، تلتها المشاجرة والإيذاء اللذان بلغا 19٪، ثم الجرائم الجنسية (اللواطة والاغتصاب) 17٪، فجرائم القتل 10٪، وأخيراً جرائم مختلفة (حمل سلاح غير مرخص-

تهريب- بيع أقراص كمبيوتر مدمجة ممنوعة) 8٪ [1]. وكانت نسبة جنوح الأحداث الذكور 66٪ ونسبة الإناث 34٪» (نفس مرجع).

ومن ظاهرات الفساد الأخرى زواج المتعة المتفشّي على وجه الخصوص في الجمهورية الإسلاميّة إيران. وقد بيّنت جامعية إيرانية خبيرة في شؤون الأسرة أن ارتفاع نسبة زواج المتعة في بلادها ناتج عن استشراء الفساد، والرغبة في التجديد، وذلك استناداً إلى دراسة أجريت بهذا الخصوص في إيران. وفي معرض الإشارة إلى ازدياد الإقبال على زواج المتعة في الأسر الإيرانية استندت الدكتورة زهراء كاشانيها إلى الدراسات التي تؤكد أن الفساد الأخلاقي والرغبة في التجديد يشكلان عاملين أساسيين في توجّه الأفراد بالمجتمع نحو زواج المتعة. ورأت أن العوز المعيشي، والحاجة لرجل مُعيل من العوامل الرئيسية الأخرى على هذا الصعيد. وأضافت الدكتورة اشانيها التي تشغل منصب مديرة الشؤون الثقافية في جامعة إعداد المعلمين، أن أغلبية الراغبين في زواج المتعة من الرجال تتراوح أعمارهم بين 40 و58 عاماً وإنهم ينفصلون عن شريكة حياتهم في هذا النوع من الزواج بعد فترة قصيرة دون الأخذ بنظر الاعتبار حقوقها الشرعية.[2]

1- قسم البحوث والدراسات العلمي موقع ومنتديات الوليد بن طلال – اكبر مجتمع خليجي عربي.

2- أكاديمية ايرانية : الفساد الاخلاقي سبب إزدياد الاقبال على زواج المتعة، السبت 12 ديسمبر–كانون الأول 2009 الساعة 07 مساءً / أسرا ر برس .

الفصل السادس

السعادة في خدمة الغير

هذا الفصل تتمّة للفصل السابق نعالج فيه جانبا آخر من جوانب «الأخلاقيّة» الذي يتمثل في ما يُعرف في الأدبيّات الإسلاميّة بالعمل الصالح وما يعرف اليوم بالخيريّة التي تعدّ عاملا من عوامل السعادة الحقيقيّة.

الإنسان مدنيّ بالطبع :

من المعلوم إن الإنسان لا يعيش معزولا عن الآخرين، بل يعيش في تجمّعات، مثله مثل الحيوانات التي تعيش متجمعة كالنحل أو النمل أو غيرها من الحيوانات. وفي اجتماع البشر أو الدّواب على أنواعها تعاون على حفظ البقاء، ولو كان الإنسان معزولا عن الآخرين لعجز عن حفظ بقائه فضلا عن تحقيق سعادته. يقول أرسطو في هذا السياق أن الإنسان حيوان مدني بالطبع، فمن لا ينتمي إلى مدينة بصفة طبيعية، وليس لنتيجة ظرفيّة، يكون إما منحطّا أو فوق الإنسانية. وحذا ابن خلدون حذوه فكتب: «إن الاجتماع الإنساني ضروريّ. ويعبّر الحكماء عن هذا بقولهم: «الإنسان مدنيّ بالطبع»أي لا بدّ له من الاجتماع الذي هو المدنيّة في اصطلاحهم، وهو معنى العمران. وبيانه أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان وركّبه على صورة لا تصحّ حياتها، وبقاؤها إلا بالغِذاء، وهداه إلى التماسه بالفطرة، وبما ركّب فيه من القدرة على تحصيله. إلا أن قدرة الواحد من البشر قاصرة عن تحصيل حاجته من ذلك الغذاء...» (مقدمة ابن خلدون، ص. 73).[1] ويضيف : ...فإذن هذا الاجتماع ضروري للنّوع البشري، وإلا لم يكمُل وجوده وما أراده

1- عبد الرحمن بن محمد بن خلدون : مقدمة ابن خلدون، اعتناء ودراسة، أحمد الزعبي. بيروت : شركة دار الأرقم بن أبي الأرقم.

الله من اعتمار العالم بهم واستخلافهم إياهم، وهذا هو العمران الذي جعلناه موضوعا لهذا العلم (نفس المرجع، ص. 74).

ما يُستخلص من نصّ ابن خلدون أن الإنسان اجتماعي بالفطرة، ولهذا الدافع الفطري وظيفة حفظ بقائه، واستخلافه في الأرض. ومن لا يُشبع حاجاته الفطرية يشقى، ولا يسعد. فمن الواجب الأخلاقي أن يتعاون الإنسان مع غيره من البشر تحقيقا لبقائه، وسعادته، وبقاء وسعادة غيره. قال الرسول (ص) في هذا السياق: «إن لله خلقًا خلقهم لحوائج الناس، يفزع النّاس إليهم في حوائجهم، أولئك الآمنون من عذاب النار»(عن ابن عمر، الطبراني، في المنذري: 3862)، وقال الله تعالى في شأن التعاون ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ [المائدة: 2]. وفي تعاون النّاس على البرّ نفع بعضهم بعضا كما يظهر من الحديث : «من استطاع منكم أن ينفع أخاه فلينفعه» (عن جابر، س: 20220).

السعادة في خدمة الناس :

أهميّة خدمة الناس :

تكتسي خدمة النّاس أو قضاء حوائجهم أهمّية كبرى في الأدبيّات الإسلاميّة حتّى أن النبيّ الكريم فضّلها على العبادة كما يتجلّى من الحديث : «من مشى في حاجة أخيه، وبلغ فيها كان خيرا له من اعتكاف عشر سنين. ومن اعتكف يوما ابتغاء وجه الله تعالى جعل الله بينه وبين النار ثلاثة خنادق أبعد مما بين الخافقين»[1] (البيهقي، الشعب، 3915).

تعددّت الأحاديث النبويّة في فضل خدمة النّاس حتى أن الإمام المنذري.[2] أورد 26 حديثا في باب الترغيب في قضاء حوائج المسلمين، وإدخال السرور عليهم. لن نحلّلها كلها، بل سنكتفي بعيّنة منها.

أشكال خدمة الناس :

عدّد النبي (ص) أشكالا من خدمة الناس فقال : «أحب النّاس إلى الله أنفعهم للنّاس، وأحبّ الأعمال إلى الله تعالى سرور تُدخله على مسلم، تكشف به كربة أو تقضى عنه دينا،

1- الخافقين: المشرق والمغرب.

2- الإمام المنذري: الترغيب والترهيب من الحديث الشريف، كتاب البر والصلة، ص (499-500)

أو تطرد عنه جوعا، لأن أمشي مع أخ في حاجته أحبّ إلى من أن أعتكف في هذا المسجد (يعنى مسجد المدينة) شهرا، ومن كظم غيظه ولو شاء أن يُمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه يوم القيامة رضا، ومن مشى مع أخيه في حاجة حتى يقضيها له ثبّت الله قدميه يوم تزلُ الأقدام» (ابن أبي الدنيا، أورده سمير عبد الحليم في جوهر الأحاديث، ص.107).

تتلخّص خدمة الناس في تقديم العون المادّي والدّعم النفسي، وقضاء الحوائج، وعدم الإساءة بكظم الغيظ. قد تظهر المساعدة في التوسيع على المُعسر الذي لا يجد ما يُسدّد به دينه كما ورد في الآية الكريمة ﴿وَإِنْ كَانَ ذُو عُسْرَةٍ فَنَظِرَةٌ إِلَى مَيْسَرَةٍ وَأَنْ تَصَدَّقُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (280)﴾ [البقرة : 280]. ورد في تفسير القرطبي أن الحرّ كان يُباع في صدر الإسلام إذا لم يكن له مال يقضيه عن نفسه حتّى نسخ الله ذلك. وجاء في الحديث ما يوضّح الآية : «من سرّهُ أن يُنجيه الله من كربِ يومِ القيامةِ فَلِيُوسعْ على مُعسرٍ أو يدعُ لهُ» (عن يحيى بن أبي كثير، مرسلا، س22070).

وقد تظهر المساعدة في قضاء حوائج الناس كما ورد في الحديث :

- «إذا أراد الله بعبده خيرا صيّر حوائج النّاس إليه» (عن أنس، س. 946).

- «إن لله خلقا خلقهم لحوائج المسلمين، يفزع الناس إليهم في حوائجهم، أولئك الآمنون من عذاب الله» (ابن عمر، الطبراني، في المنذري: 3862).

تخضع خدمة النّاس التي يُثاب عليها إلى كيفيّة تقديمها كما هو الشأن في المعاملات بين النّاس، إذ ما يهمّ في التعامل معهم هي الكيفيّة التي تُقدّم بها الخدمة. فكيفيّة تقديم الهديّة مثلا أبلغ تأثيرا في النفس من قيمتها المادّية. فقد يكون تأثير مبلغ زهيد يُقدّم عن طيب خاطر أعمق تأثيرا في النفس من مبلغ ثمين يُعطى على مضض، من ثم صدق قوله (ص) : «إن لله عند أقوام نعما يُقرّها عندهم ما كانوا في حوائج المسلمين، ما لم يملّوهم، فإذا ملوهم نقلها إلى غيرهم» (الطبراني، المنذري،3863، ص499).

حسن التعامل بين الناس :

وحتى تزداد المعاملات بين الناس وثوقا لا بد من روابط دينيّة أخلاقية تربط بينهم فيطمئن البعض إلى البعض الآخر كما ورد في الآية الكريمة : ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (1) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (3) وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ (4) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ

(5) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (6) فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (7) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (8) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (9) أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ (10) الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (11)﴾ [المؤمنون : 1 - 11]. يقول الإمام بن عاشور إن الفلاح من جوامع الكلم، والفلاح هو غاية كل ساع إلى عمله، والفلاح هو الظّفر بالمطلوب من كل عمل. وتقديم الصلاة على الخشوع إشارة لأهمية الصلاة التي تنهى عن الفحشاء والمنكر. أما اللغو فهو الكلام الباطل، عُقب ذكر الخشوع بذكر الإعراض عن اللغو الذي يخطر بالبال عند ذكر الصلاة. ويضيف الإمام إن الإعراض عن اللغو يقتضي تجنب أهله. والفاعلون للزكاة هم من تطهروا وتزكوا بها. ويضيف ابن عاشور أن ذكر حفظ الفرج عُطف على الإعراض عن اللغو لأن زلّة الصالح قد تأتيه من انفلات أحد هذين العضوين من جهة ما أودع في الجبلّة من شهوة استعمالهما، وفي الحديث : «من يضمن لي ما بين لَحْيَيْه وما بين رجليه أضمن له الجنة». ويشير مقطع الآية «وَالَّذِينَ هُمْ لأماناتهم وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ» فيشير إلى أهمية فضيلتي الأمانة والوفاء بالعهد الضروريّتين في حسن المعاملات الاجتماعية. وذُكرت الصلاة في «وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ» ثناء على المؤمنين بالمحافظة على الصلاة ولأن الصلاة عماد التقوى (التحرير والتنوير، ج. 18، ص.17-19).

إن المتأمل في هذه الآيات ليدرك أن فلاح الإنسان وفوزه في الدارين يتحقق بفضائل فرديّة كالخشوع في الصلاة، والمحافظة عليها، والتخلق بالعفاف، وأخرى جماعية كالإعراض عن اللغو، وإيتاء الزكاة، وأداء الأمانة، والوفاء بالعهد. تتداخل هذه الفضائل، وتخدم الواحدة الأخرى، ففي أداء الزكاة تطهير للنفس من جهة، وخدمة للغير من جهة أخرى. وكذلك الشأن بالنسبة إلى الصلاة، فهي تقرّب من الله تعالى، وتنهى عن إيذاء الآخرين بالفحشاء والمنكر. ولا نبالغ إذا قلنا إن العمل بهذه الآيات يحقق للإنسان سعادته في الدارين. كما أننا نستخلص من هذه الآيات الترابط بين الأخلاق الفردية والأخلاق الجماعية، فلا يمكن أن نتصور معاملات حسنة دون دعائم أخلاقية.

يتجلي من المدوّنة التي حلّلناها أن من يكرّس جهوده في خدمة الناس ينال ثواب الدنيا والآخرة، فيحظى في الدنيا بمحبّة الله كما ورد في الحديث «أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس...» الحديث (ابن حبان، جوهر الأحاديث، 107)، والأمن من عذاب الآخرة كما ينصّ عليه الحديث: «إن لله خلقا خلقهم لحوائج المسلمين، يفزع الناس إليهم في حوائجهم، أولئك الآمنون من عذاب

الله» (ابن عمر، الطبراني، في المنذري: 3862). ففي خدمة الناس سعادة الدارين. أما من يمتنع عن خدمة الناس فيبوء بغضب من الله، وتنقطع صلته بالمسلمين كما ورد في الحديث: «من أصبح همّه غير الله فليس من الله، ومن أصبح لا يهتمّ بالمسلمين فليس منهم» (عن أنس، الأصفهاني: 3217- 48/3). ثم إن من يمتنع عن خدمة الناس يرى نِعَمه تُحوّل إلى غيره كما ورد في قوله (ص): «إنّ لله أقواما اختصّهم بالنعم لمنافع العباد، يُقرّهم فيها ما بذلوها، فإذا منعوها نزعها منهم فحوّلها إلى غيرهم» (رواه الطبراني في الكبير والأوسط، المنذري، 3864، ص500). ففي خدمة الناس سعادة المرء وفي الامتناع عنها شقاؤه.

السعادة فردية أم جماعية؟

غاب عن المتصوّفين أن سعادة المسلم في سعادة المسلمين، لأنها ذات طابع جماعي، ولكن المتصوّفين رأوا خلاف ذلك. يقول المتصوّف، الإمام الغزالي، في كتابه «المنقذ من الضلال»: أن سعادة الآخرة لا تكتمل إلا بالخلوة، والعزلة، والمكاشفة، والتقوى.

السعادة الفردية عند الغزالي:

واختار الغزالي استعمال القلب في إدراك الحقائق الربانية بدلا من تشغيل العقل الفسلفي الذي يقصر عن إدراك كنه الغيبيات، واستكناه الذات الربانية المعشوقة فقال: «ظهر لي أنه لا مطمح لي في سعادة الآخرة إلا بالتّقوى، وكفّ النفس عن الهوى، وأن رأس ذلك كلّه قطع علاقة القلب عن الدنيا بالتجافي عن دار الغرور... ثم لاحظت أحوالي، فإذا أنا منغمس في العلائق، وقد أحدقت بي من الجوانب؟ ولاحظت أعمالي -وأحسنها التدريس والتعليم- فإذا أنا فيها مُقبل على علوم غير مهمّة ولا نافعة في طريق الآخرة... وكانت حوادث الزمان، ومهمّات العيال، وضرورات المعاش، تغيّر في وجهة المراد، وتشوش صفوة الخلوة»[1].

فالمراد من هذا الشاهد أن السعيد السعيد من فاز بسعادة الآخرة، وخاصة عندما يمرّ الناس بفتن كما كان الشأن في عصر الإمام الغزالي، ولعل إمامنا قد استند في رأيه إلى حديث رسول الله (ص): «إنه لم يكن نبي قبلي إلا كان حقاً عليه أن يدلّ أمّته على خير ما يعلمه لهم، وينذرهم شرّ ما يعلمه لهم. وإن أمّتكم هذه جُعل عافيتها في أوّلها. وسيصيب آخرها بلاء وأمور تُنكرونها. وتجيء

1- جميل حمداوي، دروب، 19 مارس 2008.

فتنة فيرقّق بعضها بعضاً.وتجيء الفتنة فيقول المؤمن: هذه مهلكتي. ثم تنكشف. وتجيء الفتنة فيقول المؤمن هذه هذه.فمن أحبّ أن يُزحزح عن النار، ويدخل الجنة، فلتأته منيّته وهو يؤمن بالله واليوم الآخر، وليأت إلى الناس الذي يُحبّ أن يؤتى إليه...الحديث» (صحيح مسلم، 4669).

السعادة الجماعية عند الفلاسفة:

ولقد سبق الفارابي (257هـ-339هـ) الغزالي، وكان يرى أن الغاية من الحياة تحقيق الخير، والسعادة التي لا تكتمل إلا في المدينة الفاضلة التي يعمل أفرادها ورئيسها وفق القواعد الأخلاقية. والذين يتضامنون مثلهم كمثل الجسم الواحد ذلك الاجتماع ضرورة لهم.

ويرى الفارابي في كتابه «آراء أهل المدينة الفاضلة» أن السعادة لا تتمّ إلا بالمدينة، وتدبيرها على أحسن وجه، والمدينة أعمّ من الاجتماع، وأحسن منه، وإذا تحقّقت المدينة الفاضلة تحققت السعادة، والمدينة الفاضلة هي التي تنبني على الإعمار، والعمل الجادّ، والاجتماع الفاضل، والتمدين والتعاون، والتدبير الحسن، والاحتكام إلى العقل والمنطق، وحبّ الفلسفة والحكمة، ويقودها ملك أو فيلسوف، وتظهر كالجسد الواحد في تعاونها وتضامنها، وفي هذا السياق يقول المعلم الثاني: «ينبغي أن تنشأ مدينة...يوجد فيها وفي أمثالها العدل بالحقيقة، والخيرات التي هي بالحقيقة خيرات كلها. وتكون هذه المدينة مدينة لا يفوتها شيء ممّا ينال به أهلها السعادة إلا وجد فيها. وأن هذه المدينة يلزم من فيها إن كان مزمعا أن يوجد فيها جميع ما تنال به السعادة، أن تكون المهنة الملكية التي فيها هي الفلسفة على الإطلاق، وأن الفلاسفة يكونون أعظم أجزائها، ثم يليهم سائر أهل المراتب» (جميل حمداوي، نفس المرجع).

وكان لعلي ابن مسكويه آراء في السعادة قريبة من فلسفة الفارابي إذ أكّد على ضرورة التخلي عن الزهد، ومشاركة الناس، ومساكنتهم، ومخالطتهم. كان يرى أن الإنسان مدني بالطبع، وأن الفضائل الإنسانية لا تحصل إلا بالمخالطة، أو قل إن إنسانية الفرد لا تتحقق إلا في الحياة مع غيره، ويقول مسكويه في هذا السياق : «كيف يؤثر العاقل لنفسه التفرّد والتخلّي وتعاطي ما يرى الفضيلة في غيره؟ فإذا القوم الذين رأوا الفضيلة في الزهد وترك مخالطة الناس، وتفرّدوا عنهم، إما بملازمة المغارات في الجبال، وإما ببناء الصوامع في المفاوز، وإما بالسياحة في البلدان لا يحصل لهم شيء من الفضائل الإنسانية... وذلك أن من لم يخالط الناس، ويساكنهم في المدن لا تظهر فيه العفّة، ولا النجدة، ولا السخاء، ولا العدالة، بل تصير

قواه وملكاته التي ركبت فيه باطلة لأنها لا تتوجّه لا إلى الخير، ولا إلى الشرّ، فإذا بطلت ولم تظهر أفعالها الخاصة بها صاروا بمنزلة الجمادات أو الموتى من الناس، ولذلك يظنّون ويظنّ بهم أنهم أعفاء وليسوا بأعفاء، وأنهم عدول وليسوا بعدول. وكذلك في سائر الفضائل، أعني أنه إذا لم يظهر منهم أضداد هذه التي هي الشرور ظنّ بهم الناس أنهم أفاضل. وليست الفضائل أعداما، بل هي أفعال وأعمال تظهر عند مشاركات الناس ومساكنتهم وفي المعاملات، وضروب الاجتماعات. ونحن إنما نعلم ونتعلم الفضائل الإنسانية التي نساكن بها الناس ونخالطهم، لنصل منها وبها إلى سعادات أخر» (نفس المرجع).

ما يُستخلص من هذا الشاهد أن الأخلاق الفردية من عفّة، وسخاء، وأخلاق جماعية من نجدة وعدالة لا تتحقق إلا بالعيش مع الناس ومخالطتهم، من ثم نفهم قول رسول الله: المؤمن الذي يخالط أفضل من المؤمن الذي لا يخالط : «إن المسلمَ الذي يُخالِط النّاسَ ويصبِرُ على أذاهم أفضلُ من الذي لا يُخالِط النّاسَ ولا يصبِرُ على أذاهم». (عن ابن عمر، س: 7215)، وقال في نفس المعنى : «اِستكثِروا من الإخوانِ فإن لكلِّ مؤمنٍ شفاعةً يوم القيامةِ» (عن أنس، س: 2928).

ومن العجز أن لا يكتسب المرء أصدقاء كما ورد في الحديث: «أعجزُ النّاسِ من عَجَزَ عن اكتسابِ الإخوانِ»ذلك لأنه يفتقد بفقدان الصديق منافع جمّة كما يتّضح من الحديث: «من أراد الله به خيرًا رزَقه خليلاً صالحًا إن نسِيَ ذكّرَه، وإن ذكَر أعانَه» (أبو داود، 2932).

التفسير العلمي للروابط الاجتماعية :

التفسير السوسيولوجي للروابط الاجتماعية :

يقول فروم Fromm إن الرّغبة البشرّية في الاتّحاد مع الآخرين متجذّرة في الظروف النوعيّة للوجود الذي يميّز النّوع البشريّ، وهو أقوى محرّك للسلوك الإنساني (ص.126).[1] ويعني الاتّحاد مع الآخرين تقاسم الخيرات، والخدمات وتبادلها، ويقول فروم في هذا السياق: «إن خبرة التقاسم تسمح بإقامة علاقة بين شخصين متنبّهين والمحافظة عليها، وهي الأساس لكل حركة دينيّة، وسياسيّة وفلسفيّة. وهذا لا يكون بالطبع صحيحا إلا عندما – وفي صورة ما يتحابّ النّاس، ويُعجب بعضهم بالبعض الأخر. ولكن عندما تتجمّد الحركات الدّينيّة، والسّياسيّة، يتوقّف

1- Fromm. Avoir ou être 1976.

التّقاسم والتّبادل (نفس المرجع، Fromm, 138-137). جعل الله تعالى من تقاسم الخيرات أحد أركان الإسلام (الزكاة). وقد تناولت الأحاديث النبويّة مواضيع التقاسم، والتضامن، والتكافل في أكثر من موطن.

قد يتخذ الدّعم الاجتماعي أشكالا متعددة مثل:

- دعم انفعالي تعبّر عنه مشاعر الصّداقة، والحبّ، والاحترام.
- دعم مادي وهو عبارة عن مساعدة مادّية قد تظهر في تقديم عون مادي (مال، خيرات، خدمات).
- ويتمثّل الدّعم الثالث في تقييم سلوك الطرف المقابل، فالتقييم الإيجابي يسمح للآخر بتأكيد الذّات، في حين أن التقييم السلبي يُلفت نظره إلى ما ينبغي عليه أن يصحّحه من سلوك خاطئ. وقد تبيّن أن الدعم الاجتماعي يؤثّر بصفة إيجابية في الصحة البدنية والعقلية (Wortman, 1989)، ويعني ذلك أن الآخرين يساعدوننا على المحافظة على صحّتنا أو الشفاء من المرض بفضل الدعم الاجتماعي الذي يقدّمونه لنا. (House, 1981). ومن ثمّ نفهم تأكيد النبيّ على زيارة المرضى.

التفسير النفسي للروابط الاجتماعية :

وللاتّصال بالآخر جذور ترجع إلى الطّفولة المبكّرة كما بيّن ذلك هارلو Harlow إذ بيّن في تجربته على القردة أن دافع الاتصال بالأم أقوى من حاجته إلى الطعام كما بيّن فرويد، واتضح لبولبي (Bowlby1980) attachement أن حاجة الطّفل للتعلّق بأمّه فطرية، تتمثّل في الميل إلى البحث أوّلا عن اتصالات حميمة مع الأم أو من ينوبها، ثم البحث عن صحبة بعض الأشخاص الحميمين عندما تتقدّم به السنّ. ويُعدّ هذا الميل إلى التعلّق بالآخرين مكوّنا من مكوّنات الطبيعة الإنسانية. فالتعلّق بالأم هو الأساس للعلاقات الاجتماعية المستقبلية. فإذا كان التعلّق بالأم مطمئنا أي يُشبع حاجة الطفل إلى الأمن، فإن العلاقات الاجتماعية المستقبلية ستكون متناغمة. وقد تبيّن أن الحاجة إلى ربط علاقات مع الآخرين حاجة أساسية عند البشر، فلا وجود للإنسان دون الآخر.

ويخبرنا علم نفس الارتقاء أن الطفل يعي بغيره قبل أن يعي بنفسه (والون Wallon). وقد تبيّن من اكتشافات علم النفس المرضي، أن من أشكال العلاج النفسي المرصود لبعض

الأمراض العقليّة ذات الطابع النفسي العلاج النفسي الجماعي الذي يسمح للمريض نفسيًا باستعادة قدرته على التعايش مع الآخرين.

إن التوازن النفسي هو إذا رهين التعايش مع الآخرين. من ثم نفهم العلاقة بين الحاجة إلى ربط العلاقات الاجتماعية مع الغير والسعادة. وجاء في بحث أن إشباع الحاجة إلى معاشرة الآخرين مكون من مكوّنات السعادة. فعلى سؤال طرح على مجموعة من الأفراد: «ما الذي يُعطي دلالة على الحياة؟» أجاب89٪ من الطلبة المستجوبين في جامعة أمريكية أنها العلاقات مع الآخرين : علاقات الحبّ، والودّ والعلاقات الأسريّة. ومن الملاحظ أن هذه العلاقات المرضية المصرّح بها مبنيّة على أساس القدرة على الكينونة، وتستجيب لتوقّعات هؤلاء وأولئك من المستجوبين. ومن هذه التوقعات تقبّل الآخر، وحبّه، والانتماء إلى مجموعته (Maslow).

إن الأشخاص الذين نحبّ معاشرتهم، وأولئك الذين تربطنا بهم روابط الحبّ والصّداقة يُشبهون الأشخاص المحبوبين الذي وصفهم (Berscheid et Walters 1978) :

- بأنهم أولئك الذين نتقاسم معهم آراءنا وقيمنا.
- وبأنّهم يُشبعون حاجاتنا.
- وبأنّنا ننجذب إليهم فيزيقيا.
- وبأنهم من نرتاح إلى النظر إليهم agréables.
- وبأنّهم ينجذبون إلينا والذين هم قريبون منّا جغرافيا[1].

السعادة في إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية :

يرى مازلو وعلماء نفسيون آخرون أن الأفراد مدفوعون إلى ربط علاقات اجتماعية بالآخرين لإشباع حاجاتهم، نذكر منها على وجه الخصوص الحاجة إلى الانتماء التي تشبع في الإنسان حاجته إلى التقبّل الاجتماعي، والعون، من ثمّ نفهم تأكيد رسول الله (ص) على الالتحاق بالجماعة: «اثنان خير من واحد، وثلاثة خير من اثنين وأربعة خير من ثلاثة فعليك بالجماعة فإن الله لن يجمع أمتي إلا على هدى». (عن أبي ذر، س: 459)، وقال كذلك : «إن الشيطان يهمّ بالواحد ويهمّ بالاثنين، فإذا كانوا ثلاثة لم يهمّ بهم» (عن أبي هريرة، س: 5128).

1- Lise Dubé Université de Montréal

يستنتج من تحليل معطيات الفصل السابق وهذا الفصل أنه لا يمكن تصور سعادة على وجه البسيطة بدون حسن الأخلاق. فالتواضع يُكسب قلوب الناس، والصدق مطمئن للنفس ومطمئن لنفوس الآخرين، والوفاء بالعهد وأداء الأمانة يبنيان الثقة المتبادلة بين الناس فيقوى بهما الرباط الجماعي، وتماسك المجموعة. ثم إن الجماعة تشبع حاجات الفرد النفسية فيُشبع المرء حاجته إلى الأمن والحبّ والانتماء فيسعد بها.

تفطن علماء النفس إلى ضرورة الرجوع إلى العمل بالأخلاق سعيا وراء تحقيق السعادة، لأن النظرية المادية التي ترى في اللذة سعادة الإنسان نظرية قاصرة إن لم نقل باطلة، مما دعا مؤسسي علم النفسي الإيجابي إلى وضع نظرية تفسير السعادة في ضوء نظرية أخلاقية متفائلة شاملة.

الفصل السّابع

السعادة في منظور سليقمان الأخلاقي Seligman

كان السبق للنبي (ص) على مارتان سليقمانَ Seligman Martin في القول بأن الأخلاق هي مصدر السعادة، روى جابر عن النبي الكريم (ص): قيل : يا رسول الله ما الشؤم[1]؟ قال: «سوء الخلق». (رواه الطبراني، المنذري: 3940)، وعن رافع بن مكيث أن رسول الله (ص) قال: «حسن الخلق نماء، وسوء الخلق شؤم، والبرّ زيادة في العمر، والصدقة تدفع منية السوء» (المنذري: 3939). ففي سوء الأخلاق شؤم، وفي السعادة يمن.

نظرية سليقمان Seligman :

السعادة في الأخلاق:

جاءت نظرية سليقمان Seligman مكمّلة لنظرية مازلو من حيث تأكيدها على الأخلاق كمصدر للسعادة، ويرى أن مفتاح السعادة هي الأخلاق، وأن الإنسان مسؤول عن شعوره بالسعادة. يبدو أن هذه الفكرة تناقض رأي فرويد ورأي ماركس اللذين أبعدا مسؤولية الإنسان في تحمّل ما يحدث له. وقد سبق للقرآن أن حمل الإنسان مسؤوليته في ما يحدث له. قال تعالى: ﴿وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى﴾ [الأنعام : 164]. وبيان الآية أن لا تحمل حاملة ثقل أخرى، أي لا تؤخذ نفس بذنب غيرها. وأصل الوزر الثقل (تفسير القرطبي). وقال تعالى في نفس المعنى : ﴿يَوْمَ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ مَا سَعَى (35)﴾ [النازعات : 35].

1- الشؤم خلافه اليمن والسود من الإبل. اليمن هي البركة والبركة النماء والسعادة (الفيروز أبادي). والبركات هي (السعادة ابن منظور).

وضع سليقمان وبيترسان Seligman et Peterson قائمة عريضة للسمات التي تساعد على الحصول على السعادة انطلاقا من كتب الحكمة انتقاها من ثقافات العالم. رجع الباحثان إلى نصوص متنوّعة ومنها كتاب أتيكا نيكوماد l'Ethique de Nicomède لأرسطو والتلمود، والقرآن وغيرها من النصوص ورأى فيها قيما عالمية.[1]

قائمة السمات الأخلاقية الكبرى :

تتفرع هذه السمات الأخلاقية الكبرى:

- الحكمة والمعرفة بما تشمل حبّ الاطّلاع، والفكر الناقد، والذكاء العملي.
- الشجاعة التي تشمل المثابرة، والأصالة، والنّزاهة، والاستقامة honnêteté.
- الأنسَنَةُ humanisme التي تضمّ الطيبة، والسخاء، والقدرة على الحبّ، والقدرة على أن يكون المرء محبوبا.
- العدالة بما فيها من حسّ بالمسؤولية الاجتماعية، والإخلاص للوطن civisme والولاء، والنزاهة، والإنصاف من النفس.
- الاعتدال وهي القوى التي تحمي من الإفراط في كل شيء ومنها التحكّم في الذات، والحذر، وترك الفضول المقيت indiscrétion والتواضع.
- التعالي transcendance وهي القدرة على تذوق الجمال، والعفو، وروح النكتة، والحياة الروحية، والتحمّس.

سبق أن تعرّضنا في الفصل الخامس والفصل السادس إلى الأخلاق كمقوّم من مقومات السعادة الأساسيّة، ولكن لم نأت على كلّ الأخلاق التي تناولتها الأدبيّات الإسلاميّة، فارتأينا أن نُفرد لها هذا الفصل تحقيقا لهدفين اثنين: أولهما تحليل ما لم نَتَعرّض إليه بالدرس من آيات كريمة وأحاديث، وثانيهما مقارنة المنظور الأخلاقي الإسلامي للسعادة وما جاءت به نظريّة سليقمان الأخلاقيّة في تحقيق سعادة الإنسان.

1- Les six vertus humaines fondamentale, MIE The science of Happiness Harvard Magazine.

الحكمة والمعرفة بما تشمل من حب اطّلاع وفكر ناقد وذكاء عملي :

الحكمة/العلم :

قال تعالى في الحكمة : ﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ (269)﴾ [البقرة : 269]. جاء في تفسيري ابن كثير والقرطبي معاني في الحكمة، فمنها المعرفة بكتاب الله، والفهم، والعقل، والورع. وهي مصدر مشتق من أحكم: الإحكام أي الإتقان قولا وفعلا. وجاء في الحديث «إن الحكمة تزيد الشريف شرفا وترفع العبد المملوك حتى تجلسه مجالس الملوك» (أنس، س: 5019). ومن معاني الحكمة إعمال العقل. وقد حث الله تعالى على إعمال الفكر كما تؤكّده آيات كثيرة منها : ﴿كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (242)﴾ [البقرة : 242]. إن أعظم شيء خلقه الله هو العقل كما ورد في الحديث: «قالت الملائكة : «يا ربّنا هل خلقت شيئا أعظم من العرش؟ قال : نعم، العقل، قالوا : وما بلغ قدره؟ قال: هيهات لا يُحاط بعلمه، هل لكم علم بعدد الرمل ؟ قالوا : لا، قال الله عزّ وجلّ : فإني خلقت العقل أصنافا شتى كعدد الرمل، فمن الناس من أعطي حبّة، ومنهم من أعطي حبّتين، ومنهم من أعطي الثلاث، والأربع، ومنهم من أعطي فَرقا.[1] ومنهم من أعطي وَسقا.[2]، ومنهم من أعطي أكثر من ذلك (الإمام الغزالي كتاب العلم، ص. 123-124، ج1).

حب الاطلاع :

جُبلَ الإنسان على حبّ الاطلاع، ويشترك معه الحيوان في هذه الخصلة. فإذا كان الحيوان يهتمّ بالأشياء في حدّ ذاتها، فإن الإنسان يهتّم بالمنطق، ويُعدّ هذا الميل مصدر التفكير المفهومي لديه pensée conceptuelle [3] وما العلم، حسب أندري موروا André Maurois إلا حب الاطلاع المنظم وطويل النفس. يتجسّد حبّ الاطّلاع في إلقاء الأسئلة لتَلَقّي الإجابة عليها، ومن علامات حبّ الاطّلاع إلقاء الأسئلة التي قال الرسول في شأنها : «لولا السؤال لذهب العلم» (الدرامي، الحديث النبوي وعلم النفس، ص. 168).

1- فَرقا : مكيالا معروف في المدينة.

2- الوسق: قيل هو حمل بعير، وهو ستّون صاعا بصاع النبيّ.

3- Garcia , curiosité humaine et animal, hominidés, IME. Fabrice

وقال أيضا : «العلم خزائن مفاتيحه السؤال : ألا فاسألوا فإنه يؤجر فيه أربعة : السائل والعالم والمستمع والمحبّ لهم» (عن الطبراني، الغزالي، ج1، ص. 24-25).

ولنا في قصة موسى عليه السلام مع سيّدنا الخَضر مثال حي في حبّ الاطلاع. قال موسى عليه السلام للخضر ﴿قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا (66) قَالَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا (67)﴾ [الكهف : 66، 67]. وبالفعل لم يصبر موسى عليه السلام (انظر القصة في سورة الكهف).

لا ريب أن في حبّ الاطلاع علاقة وثيقة بالسعادة، لأن اللذة الحسيّة قبيحة، في حين أن اللذة الحقيقيّة هي التي يمنحها التّفكّر والتّأمّل كما يؤكّد ذلك مسكويه : «وأما اللذة العقلية الجميلة فأمرها بالضد. وذلك أن الطبع يكرهها، فإن انصرف الإنسان إليها، بمعرفته وتمييزه احتاج فيها إلى صبر ورياضة، حتى إذا تبصّر فيها، وتدرّب لها انكشف له حسنها وبهاؤها، وصارت عنده بمكان في الحسن».

حب المعرفة :

كانت المعرفة ومازالت طريق النجاح في الحياة الدنيوية والأخروية. وقد وردت أحاديث وآيات في الأدبيات الإسلامية تنوّه بشأن المعرفة، وشأن العلم، ذلك أن المعرفة تُبصّر الناس بشؤون دينهم ودنياهم فيجمعون بين السعادتين الفانية والدائمة كما يتضح لنا ذلك من هذه الآية الكريمة: ﴿هَذَا بَصَائِرُ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِقَوْمٍ يُوقِنُونَ (20)﴾ [الجاثية : 20]. وبيان الآية أن الذي أنزلتُ عليك براهين ودلائل وتعاليم وأحكام للناس. والهدى هو الرشد وطريق إلى الجنّة لمن أخذ به والرحمة في الآخرة.

كان العلم وما يزال اليوم سبب الفوز سواء كان ذلك على مستوى الأفراد أم على مستوى المجتمعات، فاز علينا الغرب بفضل العلم، وذقنا الأمرين بسبب تأخرنا المعرفي، وأصبحنا تبعا لغيرنا في «مجتمع المعرفة». وصدق عليه الصلاة والسلام في قوله : «إن الحكمة تزيد الشريف شرفا، وترفع المملوك حتى يدرك مدارك الملوك»[1].

لا جدال في أن العلم كلّه منافع، وإن ما يحفز على تحصيله هو إدراك منافعه، لذلك قال الرسول (ص) : «إن من معادن التقوى تعلمّك ما قد علمت علم ما لم تعلم، والنقص قد

1- الغزالي، إحياء علوم الدين ج.1،ص: 20.

علمت قلة الزيادة فيه، وإنما يُزهد الرجلَ في علم ما لم يعلم قلةُ الانتفاع بما قد علم» (عن جابر،س: 6225). وفي الحديث حثّ على العمل بالعلم لإدراك منفعته. وقدم لنا النبيّ (ص) مثالا في الشغف بالعلم والتحصيل عليه إذ قال (ص) : «إذا أتى علي يوم لا ازداد فيه علما يقرّبني إلى الله تعالى، فلا بُورك لي في طلوع شمس ذلك اليوم» (عن عائشة رضي الله عنها، س: 861). وقد تأكّدت علاقة السعادة بالعلم في قول ابن سينا : «والسعادة القصوى لا تأتي إلا عن طريق العلم».

التفكير الناقد :

ومن خصائص المعرفة أنها تصقل القدرات العقلية، وتجعل المرء قادرا على تفحّص الأمور، فلا تشتبه عليه السبل، ويدرك الحقائق على علّاتها، ولا يتسنّى له ذلك إلا بإعمال الفكر الثاقب الذي يسمح بالتفصيل، والبيان، والتوضيح. وصدق سبحانه وتعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخَرُ مُتَشَابِهَاتٌ فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ (7)﴾ [آل عمران : 7]. وبيان الآية أن المحكمات من آي القرآن هي ما عُرف تأويله وفُهِمَ معناه وتفسيره، والمتشابه ما لم يتيسّر لأحد علمه مما استأثر به الله أو الراسخون في العلم الذين يتميّزون بعلم واسع وفكر ثاقب.

ومن مزايا التفكير الناقد مساعدة المرء على التمييز بين الوضعيات، فلا يُقحم نفسه في مآزق تجلب له المتاعب، وبه يترصّد المخرج الذي يساعده عَلَى تجنّب المزالق عملا بقوله تعالى ﴿وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا (80)﴾ [الإسراء : 80]. والمراد من الآية أدخلني في المأمور وأخرجني من المنهي، وقيل علّمه ما يُخرجه من بين المشركين وإدخاله في موضع الأمن، فأخرجه من مكّة وصيّره إلى المدينة. وهذا المعنى يتطابق مع الحديث الذي أورده الترمذي عن العبّاس قال : كان النبي بمكّة ثم أمر بالهجرة فنزلت الآية. وقيل إن الآية عامة فيما يُتناول من الأمور ويُحاول من الأسفار والأعمال، ولا يتناقض هذا التأويل عما سبق من التأويل.

الذكاء العملي :

يُحدّد الذكاء العملي على أنه القدرة على التكيّف مع المواقف الجديدة، واستثمار ما ينتج عن هذا التكيّف من معرفة لإثراء المعرفة بوجه عام. ومن مزايا الذكاء العملي أن يتعلّم الإنسان من خبرته، ويسمى هذا النوع من المعرفة«المعرفة الناجمة عن الفعل le savoir d'action. وقال الرسول في هذا السياق : «لا يُلدغ المؤمن من جحر مرتين»[1] (البخاري في كتاب الأدب، عن عمارة بن رؤية، س: 718).

وخلاصة القول فإن الإنسان يسعد بفضل المعرفة، ويشقى نتيجة الجهل، ويفوز بفضل العقل، ويشقى نتيجة حمقه. يقول النبي عليه الصلاة والسلام في هذا المعنى:

- «أفلح من رزق لبّا» (ابن هريرة، س: 3594).
- «إن الله تعالى يُبغِض المؤمن الذي لا زَبر له»[2] (عن أبي هريرة، س.5552).
- «إن الأحمق يصيب بحمقه أعظم من فجور الفاجر وإنما يقرّب الناسَ الزّلفُ[3] على قدر عقولهم» (عن أنس، س: 6964).

الشجاعة : المثابرة والأصالة والنزاهة والاستقامة honnêteté :

الشجاعة :

للشجاعة علاقة بالعقل والمعرفة في تصوّر أفلاطون إذ حدّد الشجاعة على أنها «معرفة ما ينبغي خشيته، وما ينبغي أن لا يُخشى» وقال Conficius في نفس المعنى : «الشجاعة هي القيام بما يعتقد أنه من العدل».

يعتبر هذا اللون من الشجاعة شجاعة عقلية نلمسها في هذا الحديث : «والله لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر حتى يظهره الله أو أهلك فيه ما تركته». قال النبي (ص) هذا الحديث لعمّه أبي طالب عندما حاول المشركون أن يُثنوا عزمه عن مواصلة الدعوى لأنه كان يعتقد أنها الحق.

1- لا ينبغي للمؤمن المتيقظ أن يخدع بما يتضرر به مرة أخرى.

2- لا زبر له: لا عقل له، يزبره أي يزجره عن الإقدام على ما لا ينبغي..

3- الزّلف: الدرجة والمنزلة.

ونلمس في الأدبيات الإسلامية معاني للشجاعة القلبية (ثبات الجنان ورباطة الجأش) مثل الصبر الذي يسمح بمقاومة الآلام، والأهوال، والشهامة وهو الحرص على مباشرة الأمور العظيمة، والسكون هو التأني في الخصومات والمعاملات، والحلم وهو الطمأنينة عند ثورة الغضب، وحبس النفس عن الجزع من المخاوف مع ثبات ملكة ثبات النفس.

لا تظهر الشجاعة في مقاومة الأهوال والمخاوف فحسب، بل هي ضرورية لمقاومة نقائص النفس كالكسل، وشهوات النفس المتنوعة، الخ، والتسلّح بالعزم الذي يتطلّب الصّبر كما يتجلّى من آي الذكر الحكيم:

- ﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (43)﴾ [الشورى : 43].

- ﴿لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (186)﴾ [آل عمران : 186].

المثابرة :

المثابرة هي الثبات على العزم، ومواصلة الجهد لإنجاز ما عُقد العزم عليه. ومن هنا نفهم دلالة الأحاديث :

- «إذا فتح لأحدكم رزق فليلزمه». (عن عائشة رضي الله عنها، س: 1613)
- «اسعوا فإن السعي كُتب عليكم». (عن صفية بنت شيبة، س: 3023)
- «كان أحبّ الدين إليه ما داوم عليه صاحبه». (عن عائشة، س 16127)

لا تحصل المثابرة على الأمر والمداومة عليه إلا بالعزم، والصبر، وبذل الجهد.

إتقان العمل :

يتطلب إتقان العمل الصبر، والمثابرة والشجاعة على مواصلة الجهد. أوصى النبي (ص) بإتقان العمل فقال :

- «إذا أتيت فاعمل عملا كيّسا». (عن جابر، س: 871)
- «إذا عمل أحدكم عملا فليُتقنه فإنه مما يُسلّي بنفس المصاب». (عن عطاء مرسلا، س: 1598)

العمل أنواع فمنه الإحسان في العمل بمعنى الإتقان والجودة، ومنه العمل الصالح، ومنه العمل بمحاسن الأخلاق.

الاستقامة :

الاستقامة من جوامع الكلم، وتشير إلى جوانب متعّددة ومنها الاستقامة في السرائر كإخلاص الدين لله تعالى، والامتناع عن الشرك، والرياء، والتمسك بكتاب الله، والمحافظة على العبادات، واجتناب المعاصي، والتحلّي بمكارم الأخلاق، والاستقامة في المعاملات، وتزكية النفس من أدران الكبرياء والحرص، والحسد، الخ. قال تعالى في حق الاستقامة: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (30)﴾ [فصلت : 30]. وقال عمر بن الخطاب في تأويل هذه الآية «استقاموا والله، ولم يروغوا رَوَغان الثعالب» (عن يوسف عزيز، ج.1، 83). وفي الحديث توضيح آخر للآية إذ قرن النبي (ص) الاستقامة بالإيمان لأن ثمرة الإيمان هي الاستقامة : عن أبي عمرو سفيان بن عبد الله الثقفي (ر) قال : قلت: يا رسول الله قل لي في الإسلام قولا لا أسأل عنه أحدا غيرك. قال: «قل آمنت بالله ثم استقم» (مسلم في كتاب الإيمان).

ومن متضمّنات الاستقامة الصّدق الذي يتطلب شجاعة أدبية ورباطة جأش.

وخلاصة القول إن الشجاعة المتعددة الأوجه تجلب السكينة، والرضا، وتُجنب المرء المخاوف وما يصحبها من قلق نفسي وحيرة.

الحب/الأنسنة :

تضمّ فضيلة الأنسنة طيبة النفس، والسخاء، والقدرة على الحبّ، والقدرة على أن يكون المرء محبوبا.

طيبة النفس :

الطيب لغة، الحلال من كل شيء وأفضله، وطيّب الأخلاق إذا كان سهل المعاشرة، وطيّب الإزار إذا كان عفيفا، ويرِد الطيّب بمعنى الطاهر، وبلدة طيبة آمنة.

تعني طيبة النفس سلامة السريرة، وصفاء النفس، ورقّة القلب، فيكون الطيّب أقرب ما يكون إلى الرحمة بالناس، والرأفة بهم، وأقرب ما يكون إلى الصدق لسلامة صدره. وحرصا على حسن الطويّة نهى النبي (ص) أن ينسب المرء لنفسه الخبث فقال: «لا يقولنّ أحدكم خبُثت نفسي (مسلم)، وسرّ النهي أن النبي كان يخشى أن يتصرّف المرء بخبث لأن من يتصوّر نفسه خبيثا قد يتصرّف وفق تصوراته التي تحدّد سلوكه.

ويرى النبي أن طيبة النفس مصدر سعادة ونعيم كما يتجلى ذلك من هذا الحديث: لاحظ الصحابة رضي الله عنهم مرّة على الرسول (ص) سرورا فقال بعضهم : «نراك اليوم طيّب النفس، فقال: أجل، الحمد لله. ثم أفاض القوم في ذكر الغنى.فقال: لا بأس بالغنى لمن اتّقى. والصحّة لمن اتّقى خير من الغنى. وطيب النفس من النعيم». (عن يسار بن عبيد، س.24952). ولطيبة النفس علاقة بالسخاء، لأن النفس الطيبة كريمة لا تبخل بالعطاء.

السخاء :

للسخاء علاقة بطيب النفس وغالبا ما يكون السخي رحب اليدين، ورحب الصّدر في نفس الوقت. (عبد الرحمن بن عيسى الهمذاني، ص. 69)

والسخاء هو الجود. (لسان العرب لابن منظور). وميّز الإمام القشيري بين السخاء والجود والإيثار. فقال : «عند القوم السّخاء هو الرتبة الأولى، والجود بعده، ثم الإيثار. فمن أعطى البعض وأبقى البعض فهو صاحب سخاء، ومن بذل الأكثر وأبقى لنفسه شيئا فهو صاحب جود، والذي قاس الضروري وآثر غيره فإنه صاحب إيثار».[1]

و الكرم هو الإعطاء بسهولة، وطيب نفس، وفي كل هذه الفضائل بذل وعطاء حثّ عليهما الله تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى (5) وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى (6) فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى (7)﴾ [الليل : 5 – 7].

ورُويت عن النبي عدة أحاديث عن السخاء، نذكر منها : «إن الله جواد يُحبّ الجود، ويحب مكارم الأخلاق ويكره سفاسفها». (متفق عليه)، وقال كذلك: «قال جبريل عليه السلام قال تعالى: «إن هذا دين ارتضيته لنفسي، ولن يصلحه إلا السّخاء وحسن الخلق، فأكرموه ما استطعتم» – وفي رواية : فأكرموه بهما ما صحبتموه (متفق عليه).

1- الرسالة القشيرية،ص: 192.

والسرّ في السخاء أن الناس جُبلوا على محبّة من يُحسن إليهم. فبالعطاء نكسب قلوب الناس فيبادلونا الحبّ. ولا يبذل الإنسان المال أو غيره إلا إذا كان يحبّ الناس. ولا يمكن أن نتصور سعادة دون تبادل محبّة.

القدرة على محبّة الناس :

المحبّة شعور قويّ يشدّ النّاس بعضهم لبعض فيسود الوئام بينهم. ومن مرادفاتها الودّ، والصفاء، والألفة، والمؤانسة، والمعاشرة. قال الله تعالى في معنى التحابّ: ﴿وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا﴾ [آل عمران : 103]. وقال كذلك: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا (96)﴾ [مريم : 96]. والودّ هو محبة الناس في الدّنيا، وقيل هو الرزق الحسن، واللسان الصادق، وقيل يحبّهم ويحبّبهم إلى خلقه (الطبري ج 16 ص.132. في زينب محمد عطية ص 1544).

ويقول الغزالي في معنى المحبّة: «إذ المحبّة في وضع اللسان عبارة عن ميل النفس إلى الشيء الموافق» (كتاب الأنس والمحبة، علوم إحياء الدين بيان محبة الله للعبد، 73)، وأضاف في معنى الأنس المتولّد عن المحبّة قائلا: «اعلم أن الأنس إذا دام وغلب واستحكم ولم يشوّشه قلق، ولم ينغّصه خوف التغيّر والحجاب فإنه يُثمر نوعا من الانبساط في الأقوال، والأفعال، والمناجاة مع الله...» (نفس المرجع، بيان معنى الانبساط، ص. 100). ويُنمّى الشعور بالمحبّة بالتّعارف كما ورد في الحديث : «النفوس جنود مجندة، فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف (رواه الشيخان).

وبيّن (ص) كيفيّات التعارف: «إذا أحببت رجلا فاسأله عن اسمه، واسم أبيه، وعشيرته، ومنزله، فإن كان مريضا عدته، وإن كان في حاجة أعنته، وإذا كان غائبا حفظته في أهله»(عن ابن عمر، س.1962). كما يُنمّى التحابّ بالتهادي: «تهادوا تحابّوا» (البخاري)، وببرّ الآباء: «لا ترغبوا عن آبائكم، فمن رغب عن أبيه، فهو كفر (مسلم). كما أوصى النبي الكريم بإنماء الشعور بالمحبّة بالإفصاح عنها في قوله: «إذا أحبّ أحدكم أخاه فليُخبره، وليقل إنّي أحبّك في الله وإنّي أوُدُّك في الله» (عن مجاهد، السيوطي، 1961).

القدرة على تقبل محبّة الآخرين :

ليس كل الناس قادرين على تقبّل محبّة الآخرين، ذلك لأنهم يكرهون أنفسهم. ولهذه الكراهية عوامل متعدّدة، منها احتقار المرء لنفسه لشعور بعجز أو عدم ثقة، لذلك نهى الرسول (ص) عن ذلك: «لا ينبغي لمسلم أن يُذلّ نفسه، قيل: وكيف يُذلُ نفسه؟ قال: يتعرّض من البلاء ما لا يطيق» (عن أبي سعيد،س: 27161). ومن البديهي أن الكاره لنفسه لا يحبّ نفسه، ويشعر أنه ليس جديرا بمحبّة الآخرين له، فلا يفسح المجال للآخرين لمحبّته. وعادة ما يكون الشعور بكراهية النفس دافعا لكراهية الآخرين. وأصل الشعورين واحد، وفي هذه الكراهية المضاعفة شقاء للمرء. وغالبا ما تعتمل العدوانيّة في نفس الكاره لنفسه لأنه يعجز عن توجيه العدوانيّة إلى الخارج، فيوّجهها إلى ذاته كما حصل لليهود الذين يقول لوين Lewin في شأنهم: «أصبح اليهود عدائيين نحو أنفسهم نتيجة للتمييز العنصري discrimination، فبدل أن يُوجّهوا عداءهم ضدّ المعتدي عليهم، فإنهم يتّخذون من أنفسهم هدفا لهذا العداء»[1] وأوصى النبي الكريم (ص) بالرفق بالنّفس، فلا يحرمها من متاع الدنيا كما يشير إلى ذلك الحديثان الآتيان:

- «ابدأ بنفسك فتصدّق عليها، ثم على أبويك، ثم على قرابتك ثم هكذا» (عن جابر: س: 139).

- «إذا كان أحدكم فقيرا فليبدأ بنفسه، فإن كان فضُل فعلى عياله، فإن كان فضُل فعلى ذي قرابته، فإن كان فضُل فهاهنا وهاهنا». (عن جابر، س: 1699)

العدالة ومعرفة الحق :

تعدّ معرفة الحق الفضيلة الرابعة الكبرى بعد الحكمة، والشجاعة، وحب الأَنسنة humanisme، أورد سليقمان الغيرة على الوطن والعمل ضمن المجموعات الصغيرة travail d'équipe، والولاء والإنصاف، والعدالة في هذا الباب. ويبدو لنا أن فضيلة معرفة الحق أنسب وأشمل، لأن معرفة الحق تحمل على أداء الحقوق تجنّبا للظلم، وتحقيقا للعدالة. والعلاقة بين معرفة الحقوق بيّنة جليّة في الوفاء بالعهود، وفي الإنصاف، وفي العدل. ولئن فضلنا استعمال فضيلة معرفة الحق فلأنها فضيلة جوهريّة في الإسلام مثل الخير والجمال. قال تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ

1- K.J. Gergen, M.M. Gergen, Jutras Psychologie sociale 1993, p. 114.

(1) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (3)﴾ [العصر: 1، 3].

الغيرة على الوطن:

الوطنية مفهوم حديث لم تعرفه الأدبيات الإسلامية، حتى أن الحديث «حب الوطن من الإيمان» يبدو موضوعا. ولا يعني ذلك أن الحنين إلى الأوطان لم يكن يسكن قلوب المسلمين. كان ما يعمر قلوب المسلمين الولاء للدين الذي جمع المسلمين مدة قرون، وما زال يعمرها، وتطوّر هذا المفهوم وأصبح الولاء للوطن.

تعني الوطنية احترام المواطن للمجموعة التي يعيش فيها، والعمل بالقوانين التي تنظّم العلاقة بين أفرادها، وتتضمن الوطنية معرفة المواطن لحقوقه، وواجباته نحو المجتمع الذي ينتمي إليه. إن ما يجمع كلمة أفراد الوطن الواحد هي ثقافتهم في معناها الواسع أي القيم المتقاسمة بينهم. ومن بين هذه القيم التّعاون والبرّ والتّقوى والتراحم، الخ، التي تحث المسلمين على الاتّحاد خدمة لصالح الأمة. قال تعالى في مشروعية التعاون: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ [المائدة: 2]. ويقول الإمام ابن عاشور إن البرّ يهدي إلى التقوى، «وفائدة التعاون تيسير العمل، وتوفير المصالح، وتحقيق الاتّحاد، والتّناصر حتى يصبح ذلك خلقا للأمة».

والتّقوى اسم جامع لكل ما يحبّه الله ويرضاه من الأعمال الظاهرة والباطنة من حقوق الله والآدميين. قال الشيخ ابن تيمية رحمه الله: «وكلّ بني آدم لا تتمّ مصلحتهم لا في الدنيا، ولا في الآخرة إلا بالاجتماع، والتّعاون، والتّناصر على جلب منافعهم، والتّناصر لدفع مضارّهم (مجموع الفتاوى الشيخ محمد الحمود النجدي، فضل التعاون). وأمر تعالى بالاتّحاد في قوله تعالى: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا﴾ [آل عمران: 103]. وبيان الآية أن العصمة هي المناعة، وقال الرسول: «إن هذا القرآن هو حبل الله»أي الهدى الذي جاء به. ولا تفرّقوا في دينكم، وتتمثل نعمة الله في زوال العداوة، والفرقة بين قبيلتي الأوس والخزرج، والمعنى أعم (القرطبي بتصرف). ونستشفّ من هذه الآية أن نعمة الفرد مربوطة بنعمة الجماعة. قال رسول الله في نفس المعنى:

- «الجماعة رحمة، والفرقة عذاب». (عن النعمان بن البشير، الترمذي 4/465-466)

- «اثنان خير من واحد، وثلاثة خير من اثنين، وأربعة خير من ثلاثة، فعليك بالجماعة، فإن الله لن يجمع أمتي إلا على هدى». (عن أبي ذر، السيوطي: 459)

العمل ضمن الفريق :

إذا كان الاعتصام بحبل الله يختصّ بأفراد المجتمع الكبير، فإن أفراد الفريق وهم مجموعة صغيرة هم أيضا في حاجة إلى الاعتصام بحبل الله، وبالتضامن، والتّعاون بينهم. وقد تبيّن لعلماء علم نفس الشغل أن لعمل الفريق مزايا متعدّدة كالتعاون، والتآلف، ونبذ الفردانيّة، والتنافس البغيض الذي يبعث على مشاعر التنافر، والفرقة. نجد إشارة في أحاديث كثيرة إلى مزايا العمل الجماعي، يقول الرسول الكريم في حثّ المسلمين على العمل الجماعي :

- «المرء كثير بأخيه» (عن سهل بن سعد (ر)، س: 23504).

فما يعجز عنه الواحد تقدر عليه الجماعة:

- «أيعجز أحدكم أن يعمل كل يوم عملا مثل أُحُد؟ قالوا: ومن يستطيع ذلك؟ قال: كلكم يستطيع، قالوا : ماذا؟ سبحان الله أعظم من أُحُد» (عمران بن حصين، س: 9446).

- «لأن أُعِينَ أخي المؤمن على حاجته أحبّ إلي من صيام شهر واعتكافه في المسجد» (عن ابن عمر، س. 16856).

لا بدّ للعمل الجماعي من تنظيم يفترض قيادة الفريق التي قال في شأنها النبيُّ (ص) :

- «إذا اجتمع القوم على سفر فليجمعوا نفقاتهم عند أحدهم، فإنه أطيب لنفوسهم وأحسن لأخلاقهم» (عن ابن عمر، س: 879)

والقيادة ضرورية في كل مجموعة، أكانت في جماعة الناس أم جماعة الدّوابّ :

- «لكل قوم سادة حتى إن للنّحل سادة». (عن أبي موسى، س: 17301)

واشترط النبي (ص) في القائد أن يكون خادما للجماعة، لا أن يجعلهم سخريّا:

- «سيد القوم خادمهم»(عن أبي قتادة، س: 13103)

- «سيد القوم خادمهم وساقيهم آخرهم شربا». (عن أنس،س: 10104)

تفطّن النبيّ(ص) إلى أن خدمة القوم تكسب قلوبهم، وتجعلهم أكثر استعدادا للتأثر بالقائد والانقياد له، والتحمّس في العمل لأن الناس جُبلوا على محبّة من يُحسن إليهم.

ويُشترط في القائد أن يتحلّى بروح المسؤوليّة كما نصّ عليها الحديث: «إن الله عزّ وجلّ سائل كل راع عما استرعاه[1]، أحفظ ذلك أم ضيّعه. حتى يسأل الرجلُ عن أهل بيته» (عن أنس، س: 5372).

جاءت البحوث الميدانية مؤيدة لوصايا النبيّ (ص) المتعلّقة بالسّمات والسلوكات الواجب توفّرها في العمل الجماعي. لاحظ Frank La Fasto et Carl Larson من خلال بحث أجرياه على 15000 مستجوَب أن من يريد أن يكون فعّالا في فريق، عليه أن يضع خبرته، وعلى وجه الخصوص معارفه المختصة، وكفاءته في خدمة الفريق، وأن يُقبل على المهامّ بصفة ديناميكية دون تراخ وتوان، وأن يتقبّل نجاح الآخرين دون استياء، وأن يكون مرنا إزاء الآخرين، وأن يمتنع عن انتقادهم، والحطّ من قيمتهم. كما ينبغي عليه أن يواجه المشاكل، ويخلق مناخ ثقة وتعاون (Ressources humaines. MIE).

إن تعمّدنا الإطالة في هذه الفقرة، فذلك لبيان أن أداء العمل وفق الأخلاق التي أوصى بها الرسول تمثّل عامل سعادة للعامل الذي يقضي فيه الإنسان ثلث يومه. والسعيد من سعد في العمل (انظر الفصل 27).

الولاء/الوفاء :

يعني هذا المفهوم وفاء الفرد لالتزاماته من قيم دينيّة، وقوانين واتّفاقات أو غيرها التي تعهّد بها بكل حرّية. وتقول جوزايا رويس Josia Rouis[2] في مؤلفها: «ومع تطوّر المجتمعات، وتشعّب العلاقات، اكتسب مفهوم الولاء أهميّة كبرى لعلاقته بتطور المجتمع وتماسكه ، وبدأ الاتجاه لدراسة أسس الحياة الخلقية ،وطبيعة القانون الأخلاقي، فإنسان العصر يعاني من الحيرة تجاه المثل العليا، وواجباته الأخلاقية».

1- أي عما التزم حفظه يوم القيامة، الرعاية الحفظ وكل واحد منكم ملتزم بحفظ ما يطالب به من العدل إن كان واليا ومن عدم الخيانة إن كان مولّيا عليه.

2- جـوزايا رويــس: «فلسفة الولاء»كتب حول العالم، ترجمة أحمد الأنصاري.

ويعني الولاء في الأدبيات الإسلامية الولاء للدين، ولجماعة المسلمين، يقول تعالى في الولاء للدين ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ﴾ [المائدة : 54]. وقال رسول الله في ولاء المسلمين : «من خرج من الجماعة قيد شبر فقد خلع رِبْقَةَ الإسلام من عُنُقه حتّى يراجعه، ومن مات ليس عليه إمامُ جماعةٍ فإن مَوْتَتَه موتةُ جاهليةٍ». (عن ابن عمر، س 21913)

العدل والإنصاف:

من مرادفات العدل، القسط، والسويّة، وضدّ العدل الظلم، والغَشْم، والعسف والعداء والجور.

والإنصاف إعطاء الحق، وأنصف إذا أخذ الحقّ، وأعطى الحقّ، وأنصف الرجل أي عدل (ابن منظور، لسان العرب). يرتبط الإنصاف بالحياديّة، والموضوعيّة علاوة على ارتباطه بالعدل. جاء في الحديث: «طوبى لمن طاب خلقه، وظهرت سجيّتُه[1]، وصلُحت سريرته، وحسُنت علانيته، وأنفق المال من فضله، وأمسك الفضل من قوله، وأنصف الناس من نفسه» (عن علي بن الحسين، في المحاسن). وعن أبي عبد الله قال: «من يضمن لي أربعة بأربعة أبيات في الجنة: «أنفق ولا تخف فقرا، وأفش السلام في العالم، واترك المراء وإن كنت محقّا، وأنصف الناس من نفسك».

الاعتراف بالخطأ اقتصاص من النفس، وهذا هو الإنصاف من النفس. ولكن معظم الناس لا يعترفون بأخطائهم للمحافظة على الصورة الإيجابية للذات، وعلى تقديرهم لها، فيلجؤون إلى آليات دفاعية كالإنكار، والتبرير أو إسقاط عيوبهم على غيرهم. وفي الحديث «طوبى لمن طاب خلقه...»إشارة إلى أن الإنصاف من النفس يتطلّب طيبة الخلق، وصلاح السريرة وحسن العلانية. وأما المراء وهو التظاهر بما ليس في النفس والتكلف فيشير إلى فساد السجية. وللإنصاف انعكاسات إيجابية على العلاقات الاجتماعية منها بثّ الثقة في النفوس، ودعم الألفة بين الناس، ودرء الريبة، واستدامة المحبة بينهم. وقد يكون الإنصاف بين الناس فيكون ذلك بالتساوي بينهم، والرجل المتناصف هو المتساوي في المحاسن.

1- السجية : الطبيعة والخلق من دون تكلف.

العدل :

يشترك العدل والإنصاف في إعطاء الحق، وغالبا ما يستعمل العدل في القضاء وهو حسن القضاء، وترك اللوم، والمنّ في المجازاة. يقول تعالى: ﴿وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ﴾ [النساء : 58]. ويقول رسول الله (ص) : «إذا حكمتم فاعدلوا، وإذا قلتم فأحسنوا فإن الله محسن يُحبّ المحسنين» (عن أنس: س: 1269).

والعدل هو ما قام في النفوس أنه مستقيم وهو ضدّ الجور، وفي أسماء الله تعالى العدل. والعادل هو الذي لا يميل به الهوى فيجور في الحكم، والعدل أيضا هو الحكم بالحقّ، ويقال يقضي بالحق فيعدل.

جُبلت النفوس على حبّ العدل، ومحّبة من يُنصفها من حقّها لأنها لا تتحمّل الظلم، وتتحمّل البرد وحتّى الجوع أهون عليها من تحمّل أذى الظلم ولأن في العدل اعترافًا بحقوقها، وصيانة لكرامتها. لذلك أمر الله سبحانه بالعدل في أكثر من آية في كتابه الحكيم فقال : ﴿وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَى﴾ [الأنعام : 152]. وبيان الآية «إذا قلتم» إشارة إلى ما يتضمّن القول من أحكام أو شهادات ولو كان الحقّ على مثل قرابتكم (القرطبي).

ليس العدل مطلوبا مع ذوي القربى، بل مع الأعداء أيضا كما ورد في قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ عَلَى أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى﴾ [المائدة : 8]. ومعنى الآية كونوا قوّامين بالحق، لا لأجل النّاس والسمعة، وكونوا شهداء بالقسط أي بالعدل، لا بالجور لا يحملنكم بغض بعض على ترك العدل (تفسير ابن كثير).

وجاء في حديث قدسي أن الله حرم الظلم على نفسه، وحرّمه على النّاس. فقال سبحانه وتعالى: «يا عبادي إني حرّمت الظلم على نفسي، وجعلته بينكم محرّما، فلا تظلموا» (مسلم). ويتجسد أبغض الظلم في استباحة الدماء والأموال والأعراض التي قال فيها الرسول (ص): «ألا إن دماءكم وأموالكم وأعراضكم عليكم حرام كحرمة يومكم هذا، وكحرمة بلدكم هذا، وكحرمة شهركم هذا، ألا هل بلّغت». (عن موسى بن زياد بن حزام بن عمرو السعدي، س: 9199).

أولى مسكويه أهمّية كبرى للعدالة في رسالته «ماهيّة العدل». ويقول محمد أركون : «تبدو العدالة وكأنها دواء بديل عن الخير المحض. ويمكن للروح -أو للإنسان- أن يصل إليها عن طريق

اختراعات العقل المتمثّلة بالعدد والوزن والقياس. وبفضل أهمّيتها الكونيّة فإنّها تشكّل إحدى نقاط الانطلاق الممكنة لبناء الحكمة» (ص.499).

وبيّن ابن خلدون في مقدّمته أن العدل أساس العمران، فلا يُقام العمران إلا على العدل (ابن خلدون)، ويُقام الخرابُ على الظلم، فتنقطع الصلة بين الناس، ويطغى عليهم التباغض والتناحر.

الاعتدال :

أطلق سليقمان على الفضيلة الخامسة لفظ tempérance أي الاعتدال. تشمل هذه الفضيلة الجامعة التحكّم في الذات، والاحتراس، والحياء والتواضع. ويُحيل مفهوم الاعتدال على الوسطية التي تُعدّ قيمة محوريّة في العلوم الإنسانيّة الإسلاميّة، كما تحيل على مبدأ التوازن في العلوم الطبيعيّة والفيزيائية.

أخذ مسكويه عن أرسطو فكرة مفادها أنّ الفضيلة تبدو في وسط بين حدّين متطرفين هما الرذائل، فمثلا الشجاعة هي وسط بين رذيلتين هما الجبن والأخرى التّهوّر. وكذلك الشأن بالنسبة إلى الفضائل الأخرى كالعفّة التي تتواجد بين الخمول والشّره (محمد أركون، ص. 510).

ولا يحصل الاعتدال إلا بالتصبّر، ومن صبّر نفسه فقد حبسها عن الأهواء والظلم. ويتطلب التحكّم في الذات حبس الهوى، ويتطّلب الاحتراس الإحجام عن فعل شيء بالتعقّل، والحياء وحبس النفس عن الإيذاء، والتواضع حبس النفس عن الكبرياء. ومن المعلوم أن التّصبّر يتطلّب الجهد في مقاومة الهوى وغيره من الرذائل. يقول رسول الله فيه: «من يتصبّر صبّره الله، ومن يستعففْ يُعفه الله، ومن يستغن يُغنه الله، وما أعطى أحد عطاء هو خير وأوسع من الصبر» (عن أبي سعيد، س: 23284).

وجاء في الأثر:

الصبر:

هو حبس النفس على ما تكره والحيوان لا يحبس نفسه.

فإن كان صبرا على شهوة البطن والفرج سُمي عفة.

والصبر في المصيبة وضدّه الجزع والهلع.

وإذا كان في احتمال الغناء بأن يجاوره الشكر سمي ضبط النفس ويقابله البطر.

وفي الحرب يسمى شجاعة وضده الجبن.

وإذا كان عند موجبات للغضب سمي الحلم وضده التذّمر.

وإذا كان عند نائبة مضجرة سمي سعة الصدر وضده الضجر وضيق الصدر.

وإذا كان بإخفاء السر سمي كتمان السر.

وإذا كان على القدر اليسير من الحظوظ سمي قناعة.

وإذا اقتصر على أقل القوت فهو زهد.

ويقول الله تعالى في فضيلة الصّبر: ﴿مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (96)﴾ [النحل : 96].

من ثمّ نفهم قول النبيّ الكريم :

- «الصبر نصف الإيمان». (الإمام الغزالي، ص. 76، ج4)
- «أفضل الأعمال ما أُكرهت عليه النفوس». (نفس المرجع)

ويقول الإمام الغزالي في الصبر: «فالصبر عبارة عن ثبات باعث الدين في مقابل باعث الشهوة. فإن ثبت حتى قهره، واستمرّ على مخالفة الشهوة، فقد نصر حزب الله، والتحق بالصابرين، وإن تخاذل وضعف حتى غلبته الشهوة، ولم يصبر في دفعها، التحق بأتباع الشياطين. (إحياء علوم الدين، ج. 4، ص: 78)

التحكّم في الذات :

يكون التحكمّ في الذات بكظم الغيظ، قال تعالى : ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (133) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (134)﴾ [آل عمران : 133- 134].

وتأتي الأحاديث موضّحة للآية الكريمة:

- «من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذّه، دعاه الله سبحانه وتعالى على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيّره من الحور العين ما شاء» (أبو داود والترمذي).

- «أتحسبون الشدّة في حمل الحجارة إنما الشدّة في أن يمتلئ أحدكم غيظا ثم يغلبه» (عن عامر بن سعد ابن أبي وقاص رضي الله عنهما).

ويكون التحكّم في الذات بمقاومة الشهوات، ويقول الرسول (ص) في هذا المعنى: «المهاجر من هجر السوء، والمجاهد من جاهد هواه». (الغزالي، ص. 87، ج4)

كما يكون ضبط النفس بتحمّل قذرات الناس عند مخالطتهم كما ورد في الحديث: «المؤمن الذي يخالط النّاس ويصبر على أذاهم أفضل من المؤمن الذي لا يخالط النّاس ولا يصبر على أذاهم» (عن ابن عمر (ر)، س. 23448). وكان الرسول الكريم الأسوة في هذا السلوك. إذ: «كان (ص) أصبر الناس على أقذار الناس». (عن اسماعيل بن عيّاش، مرسلا، س.16449)

ويكون ضبط النفس بالتعقّل. وفي التعقّل والتروّي كبح للاندفاعات، والأهواء كذلك، فلا ينساق المرء إلى ما يعنّ له من أفكار، فيسارع في إدخالها حيّز الواقع. وتحقيقا لهذه الغاية أوصى النبيّ :

- «إذا أردت أمرا فعليك بالتؤدة حتى يريك الله منه المخرج». (عن رجل من بلى969)

- «إذا تأنّيت أصبت أو كدت تصيب، وإذا استعجلت أخطأت أو كدت». (عن ابن عباس، س: 1153)

- «إذا هممت بأمر فتدبّر عاقبته، فإن كان رشدا فامضه وإن كان غَيًّا فانته عنه». (عن عبد اله بن مسور، س: 2637)

لا يستوي كل الناس في القدرة على التحكّم في النفس، وأقدرهم من كان ذكاؤه الوجداني متطوّرا ناميا. ويُحدّد هذا النمط من الذكاء على أنه شكل من الذكاء يتمثل في قدرة الفرد على التحكّم في انفعالاته ومشاعره وانفعالات ومشاعر غيره،والتمييز بينها واستعمال هذه المعلومة في توجيه أفكاره وحركاته (Salovey et Mayer 1990).

الحياء :

من مظاهر الحياء التحكّم في الذات، وهي قيمة ينفرد بها الإسلام كما ورد في الحديث «إن لكلِّ دين خُلُقا وخُلُقُ الإسلامِ الحياء» (عن أنس بن مالك وابن عبّاس، س.6059).

في الحياء كبح اللسان عن البذاءة، وكبح اليد عن البطش، وكبح العين حتى لا تتطّلع على متاع الغير، أو تزني. ولا يكون ذلك إلا بالصبر. وجعل النبي الحياء ضابطا للنفس لأفعال الناس فقال: «ما كرِهت أن يراه النّاس منك فلا تفعله بنفسك إذا خَلَوْتَ» (عن أسامة بن شريك، س. 18688).

وجاء في الصحيحين :

- «الحياء لا يأتي إلا بخير» (وفي رواية مسلم): «الحياء خير كله».
- «الحياء والإيمان قُرنا جميعا، فإذا رفع أحدهما رفع الآخر».

ومعنى الحديث أن كليهما يدعو إلى الخير، ويصرف عن الشر كما ورد في الحديث : «إن ممّا أدرك الناس من كلام النبوة الأولى: «إذا لم تستح فاصنع ما شئت».

التواضع :

وفي التواضع كبح للكبرياء. ففي الكبر عجرفة، وظلم للناس كما ورد في الحديث : «إن الله أوحى إلي أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد، ولا يبغي أحد على أحد (عن ابن مسعود، مسلم، س. 5284).

جمع الرسول (ص) في هذا الحديث بين الدّاء وعلاجه. ذلك لأن الكبرياء يبعث على الجفاء، في حين أن التواضع يدعو إلى المودّة، والمحبّة، والمساواة بين الناس، ويدعّم التّرابط بينهم. ويجد من يحظى بالذكاء الوجداني القدرة على أن يضع نفسه مكان الآخرين، وخاصة الضعفاء منهم، فيشعر بما يشعرون، فيتواضع لهم. إنه صاحب الفراسة يدرك ما في نفوس الناس كما ورد في الحديث: «اتّقوا فِراسة المؤمن إنه ينظر بنور الله عزّ وجلّ» (عن ابن عمر، س.321).

إن المتواضع رفيق بالناس، ليّن سهل كما ورد في الحديث : «المؤمن هيّن ليّن حتى تخاله من اللين أحمق». (عن أبي هريرة، س. 23460).

الروحانية /التعالي:

يقول العوّا إن : «الإنسان كائن حيّ، ولكنه يتفرّد عن سائر الأحياء بقيمة أعلى، أي إن قيمه مستقلّة عن القيم الحيوية، وهذه القيم هي قيم القداسة والقيم الروحية».

الإنسان كائن يتعالى على ذاته، يتعالى على كل حياة، الإنسان يتعالى على كل قيمة حيوية جائزة، وتستهدف النزعة المتعالية نَوال الإلهي، وهو غرضها. فالإنسان باحث عن الله بفطرته ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللهِ﴾ [الروم : 30]

الإيمان والتقوى /رحمة ونور :

قال تعالى في مزيّة الإيمان : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (28)﴾ [الحديد : 28]. أي إن الله يعطيكم نصيبين من رحمته، وقيل يُعطيكم مثلين من الأجر بإيمانكم بعيسى عليه السلام ومحمد (ص)، وقيل أجر الدنيا والآخرة. والنّور هو الهدى تمشون به في الآخرة على الصراط إلى الجنّة (القرطبي).

حب الجمال :

يقول الإمام الغزالي إن الإنسان جُبل على حبّ الجمال في قوله: «حبّ كل جميل لذات الجمال، لا للحظ يُنال منه وراء إدراك الجمال: فقد بيّنا أن ذلك مجبول في الطباع، وأن الجمال ينقسم إلى جمال الصورة الظاهرة المدركة بعين الرأس، وإلى جمال الصورة الباطنة المدركة بعين القلب ونور البصيرة»[1]

بيّن الإمام الغزالي أن الإحسان والجمال موافقان للنفس، والإحسان تارة يُدرك بالبصر، وتارة يدرك بالبصيرة، والحب يتبع كل واحد منهما فلا يختص بالبصر (بيان محبة الله، ص.73).

يتعالى المرء بفضل تذوق الجمال عن وضعه المادّي، فيرقى إلى عالم المثل العليا، عالم التناغم الروحي. ربط برجسون Bergson بين الجمال والطيبة، فقال: «الجمال لطافة وأناقة grâce، والحال أن في لفظ اللطافة نلمس الطيبة، والطيبة هو سخاء الحياة المطلق، فاللّطافة والجمال يكوّنان إذا وحدة معنوية.

1- كتاب الأنس والمحبة،تبيان أن المستحق للمحبة هو الله وحده، ص: 23.

حث الرسول على تذوق الجمال بكلّ ألوانه فقال:

- «النظر إلى المرأة الحسناء والخضرة يزيدان في البصر» (عن جابر، س: 24000).
- «النظر في ثلاثة أشياء عبادة: النظر في وجه الأبوين، وفي المصحف، وفي البحر» (عن عائشة، س: 24042).

الرحمة :

حقيقة الرحمة رقة القلب، وانعطاف الناس، وليست هي مجرّد عاطفة لا أثر لها في الخارج، بل لها مظاهر خارجية تظهر في العفو عن ذي الزلة، ومساعدة الضعيف (انظر الفصل الخامس).

روح النكتة :

قال رسول الله في حديث لا يُمنع فيه اللعب واللهو على المسلمين : «الُهوا والعبوا فإني أكره أن أرى في دينكم غلظة» (البيهقي، س: 4110).

لا يتماشى ما جاء في هذا الحديث مع ما تُعرف به المسيحية فيما يتعلق بهذا الموضوع. ففي كتاب لبركلاي Barklay حول الدفاع عن الديانة المسيحية 1676 [1] نقرأ: «لا يسمح للمسيحيين بممارسة الألعاب، وتمثيل المسرحيات الهزلية والرياضات الترفيهية لأنها لا تتطابق مع السكوت، ومع الزهد، والجدّية المسيحية. فالضحك والرياضة والصيد ليست بالأنشطة المسيحية. ولا بد من الامتناع عن الضحك لأنه يُنظر إليه على أنه من عمل الشيطان.

جاء الإسلام إذا ليُحل لأتباعه اللهو البريء والمداعبة التي تنشرح لها النفوس. من هنا نفهم قول النبي:

- «إني لأمزح ولا أقول إلا حقا». (عن ابن عمر، س: 6575)
- «إني وإن داعبتكم فلا أقول إلا حقا». (عن أبي هريرة، س: 6591)

ومما يروى عنه أنه كان يداعب الصّبيان والنساء وغيرهم. عن أنس بن مالك أن رجلا أتى النبي (ص) فاستحمله، فقال رسول الله :

1- Robert Barclay Apologie de la vraie théologie chrétienne

- «إنا حاملوك على ولد ناقة، فقال: يا رسول الله ما أصنع بولد ناقة؟ فقال: رسول الله: «فهل تلد الإبل إلا النوق؟»». (أبو داود والترمذي)

وعن الحسن قال: أتت عجوز النبي(ص) فقالت: يا رسول الله ادع لي أن يدخلني الجنة، قال: «يا أم فلان إن الجنة لا تدخلها عجوز» فولّت العجوز تبكي، فقال: «أخبروها أنها لا تدخلها وهي عجوز» فإن الله تعالى قال: ﴿إِنَّا أَنْشَأْنَاهُنَّ إِنْشَاءً (35) فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَارًا (36)﴾ [الواقعة: 35-36]. ويروى عنه أنه «كان من أفكه الناس». (عن أنس، س16511)

التحمّس enthousiasme :

حمس : اشتدّ وصلب في الدين والقتال، والحماسة : الشجاعة. يمكن أن يقابل هذا المفهوم أو يقاربه في الأدبيات الإسلامية هو الاجتهاد والكدّ في العبادة. قال النبي في المغالين والمتجاوزين الحدود في أقوالهم وأفعالهم :

- «هلك المتنطّعون» وقالها ثلاثا (مسلم).

- «إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق، فإن المنبت لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى» (عن جابر، س6253).

التحمس حالة نفسية يكون فيها الإنسان مدفوعا بقوة هائلة تتجاوزه فيشعر أنه قادر على الخلق، وغالبا ما تكون حالات التحمس مصحوبة بشعور الرضا والسعادة.

سقنا هذا العرض للقيم الإسلاميّة التي قدّمناها حسب تصنيف سليقمان وبيترسون. لإظهار التطابق الكامل بين ما سبق للإسلام تأكيده وبين ما جاءت به نظرية الباحثين التي فنّدنا بها نظرية المتعيّة hédonisme المتفشّية في الغرب إلى يومنا هذا، والتي تسرّبت إلى كلّ مجتمعات العالم.

الجزء الثاني

سعادة المسلم على مستوى الممارسات المثلى
في الإسلام وعلم النفس

الفصل الثامن

علم النفس الإيجابي وعوامل السعادة

عالجنا في الفصل السابق محور الأخلاق كمصدر أساسي لتحقيق السعادة في منظور علم النفس الإيجابي والمنظور الإسلامي على حدّ سواء، غير أن محور الأخلاق في علم النفس الإيجابي عامل أساسي من عوامل السعادة، ولكنه ليس بالعامل الوحيد، بل هناك عوامل أخرى سنتطرّق إليها في هذا الفصل.

علم النفس الإيجابي :

هدف علم النفس الإيجابي :

نشأ هذا العلم في أواخر التسعينات من القرن الماضي على يدي سليقمان Seligman Martin EP، ويقوم على أسس إنسيّة humaniste. كانت المقالات العلمية، قبل نشوء هذا العلم، مركزة على مشاكل الفرد، وكان الهدف منها مساعدة الفرد على المرور من الدرجة 5- على مقياس الرضا والرفاهة إلى الدرجة 0، أي من حالة المرض إلى حالة الصّحّة، في حين أن هذا العلم الجديد سمح لكل فرد بأن ينتقل من 1 إلى 5 على نفس المقياس بالتركيز، لا على ما يسوء في الحياة كما كان شأن علم النفس السلبي، بل على ما هو جيّد وحسن فيها، أي على ما يُسعد.

يقوم هذا العلم على أسس فلسفيّة أخلاقية، وعلى وجه الخصوص على المعتقدات، ومعنى الحياة، وأهمية الالتزام في العائلة والعلاقات الاجتماعية، والعلاقات المهنية، ويركّز على القوى الكامنة في الشخص وإمكانياته potentialités. ويبحث في القوى والفضائل التي تسمح للأفراد والمجموعات بالنّماء والنجاح.

اهتمامات علم النفس الإيجابي :

تتلخص اهتمامات هذا العلم في ثلاثة محاور:

- الانفعالات الإيجابية وتجارب ذاتية أخرى.
- سمات الطبع الإيجابية والسلوكات المتولّدة عنها.
- والمنظمات الإيجابية والسلوكات المترتّبة عنها.

يُفضي فهم الانفعالات الإيجابية إلى دراسة الرضا في الماضي، والسعادة في الحاضر والأمل في المستقبل.

ويتمثّل فهم السمات الإيجابية في دراسة القوى، والفضائل مثل القدرة على الحبّ والعمل، والشجاعة، والرّحمة، وسهولة التكيّف، والإبداع، وحب الاطلاع، والكمال ومعرفة الذات، والتحكم فيها، والاعتدال، والحكمة وقد كانت موضوع درس وتحليل في الفصل السابق.

وأما فهم المؤسسات الإيجابية فيؤدي إلى دراسة القوى التي تسمح بإنشاء مؤسسات أفضل وفضائل العمل، والحس بالمسؤولية، والرّفق، والأبوية، والتربية، والعمل الأخلاقي والقيادة، والعمل الجماعي، والعزم، والتصميم، والتسامح. وسنتعرض إلى بعض من هذه المفاهيم خلال دراسة عوامل السعادة في الأسرة، والعمل.

يقول سليقمان Seligman وبيترسون Peterson في تقديهما لهذا العلم : «علم النفس الإيجابي هو علم الخبرة الذاتية الإيجابية، والسّمات الفردية الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية التي تعمل على تحسين الحياة، والوقاية من الأمراض التي تظهر عندما تكون الحياة مُجدِبة، ولا معنى لها. إن التركيز على الأمراض التي هيمنت من قبل على الإنسان جعلت من نتائج علم النفس نموذجا للإنسان تنعدم فيه الخاصيات الإيجابية التي تجعل من حياته حياة جديرة بالعيش. فالأمل، والحكمة، والإبداع، والتفكير المستقبلي، والشجاعة والنزعة الروحية، وحس المسؤولية وروح المثابرة كانت مجهولة بالنسبة إليه...».[1]

1- Penn Positive Psychology Center University of Pennsylvania 2007. Psychologies Magazine, N°177, 1999.

ومن روّاد علم النفس الإيجابي زكسزاميهالي Csikszentmihalyi 2000 الذي ركّز على الخبرة المثلى التي يمرّ بها السعيد لما يكون في أوج سعادته، كما ركّز على معنى الحياة كمقوّم أساسي من مقوّمات السعادة.

كان علم النفس التقليدي يدرس نقاط الضعف في الإنسان، واضطراباته النفسيّة وأمراضه، فرجّح علم النفس الإيجابي الكفّة لدراسة ما هو أفضل فيه. فالصّحّة العقلية في منظوره لا تقتصر على غياب المرض، بل تتميّز بالانفتاح والازدهار.

يتحدّد كلّ علم بمفاهيمه كما يتحدّد بمناهجه، كذلك شأن علم النفس الإيجابي الذي اعتمد على مناهج علميّة مثل مقاييس التقييم الذاتي، والتجارب المخبريّة، وطريقة التوائم والدراسات الطوليّة، وتحليل الدراسات الإحصائية méta-analyses.[1]

عوامل الشعور بالسعادة :

عوامل السعادة متعدّدة منها ما هو مكتسب، ومنها ما هو موروث شأنها شأن الظواهر النفسية الأخرى، ومنها ما هو نفسي ذاتي، ومنها ما هو موضوعي، ومنها ما هو ثقافي ومنها ما هو بيولوجي.

العوامل البيولوجية في الشعور بالسعادة :

نعني بالعامل الوراثي العامل البيولوجي وما يتّصل بتركيبة الدّماغ. من المعلوم اليوم أن بعض أجزاء الدماغ مرتبطة بحالة الرفاهة، وأخرى مرتبطة بالضيق النفسي، ويرى العلماء أنه يمكن فحص أثر التغيرات التي تحدث بين منطقين من الدماغ، واستنتاج ما يجب استنتاجه. إن السعادة هي عبارة عن إحساس نفسي فسيولوجي، ينبع من الدماغ الجديد néocortex (مركز الذكاء) ومن الجزء الأعلى من الدماغ الذي يمكن التحكم فيه ذهنيا على عكس الدماغ الانفعالي. فعندما نقرّر الحصول على حالة إيجابية، يبعث الدّماغ الجديد بإشارات إيجابية نحو الدماغ الانفعالي أو الجهاز اللمبيّ système limbique فيثيره، تلك هي السعادة! فيبدو الفرح على حركاتنا، ويبرق نظرنا، ويصبح تنفّسنا عميقا، الخ، (Erik Pigani). للسعادة إذا أسس بيولوجية. وللتفاؤل والتشاؤم أسسه البيولوجية أيضا.

1- ما وراء التحليل هي مقاربة إحصائية تجمع بين نتائج مجموعة من الدراسات حول ظاهرة ما.

فعندما تكون الانفعالات إيجابيّة يكون النشاط الكهربي للدماغ أقوى في الجزء الأيسر من الدماغ وعندما تكون الانفعالات سلبيّة، يكون النشاط الكهربي أقوى على اليمين.[1]

والأهمّ من ذلك أنه اتّضح أن التلقيح ضد الزكام يكون أجدى عند من يشعرون بالرضا والذين يبرؤون إثر عمليّة جراحيّة بصفة أسرع.[2]

يقول أندري كريستوف Christophe André في هذا المعنى: «إننا أصبحنا نهتم بالسعادة لأننا نشعر بالانفعالات السلبية أكثر مما نشعر بالإيجابية منها. إنه معطى موضوعي في علم النفس البيولوجي. ففي الدراسات التي قمنا بها حيث يُطلب من المستجوبين أن يذكروا أقصى عدد للحالات النفسية، نحصل على ثلاثة أرباع من العبارات السّلبيّة مقابل ربع واحد للعبارات الإيجابيّة».

إن الحالات السلبية كعدم الثقة، والكراهية، والحذر تقوم بوظيفة تكيّف، وهي ضرورية للمحافظة على الحياة، ولكنها تجعلنا أكثر هشاشة، وتقضم فرحة الحياة. والحال أن في منطق التطوّر تبدو للانفعالات الإيجابية نفس القيمة في القدرة على استكشاف المحيط أو العلاج إثر جرح. ويكفي أن تزيد الانفعالات زيادة طفيفة في حالات النفس الإيجابية عند شخص عن طريق الربح في ألعاب بسيطة، أو تشجيع بسيط حتى يقفز إبداعه وقدرته على التأليف، وحب الاطلاع، ويكمن العلاج في استعمال الانفعالات الإيجابية للحدّ من انعكاسات الانفعالات السلبية.

عامل المزاج :

عامل المزاج عامل بيولوجي وراثي تتشكّل على أساسه سمات الشّخصيّة والسلوك. فللمتفائل مزاجه، وللمتشائم مزاجه. فمن النّاس من يميل بطبعه إلى التفاؤل والفعل، ومنهم من يميل إلى التشاؤم والقعود عن الفعل، ومنهم من ينزع بطبعه إلى إشباع لذّاته بدون انقطاع، إنه الشبقيّ النزعة sensuel، ومنهم من يكون في حاجة ماسّة إلى مثيرات ذات الطابع الهادئ، ذلك شأن من يحبّذ التفكر والتأمل. كان مونتسكيو Montesquieu من هذا النمط. تحدّث عن نفسه

1- R.J. Davidson, « Affective neuroscience and psychophysiology. Toward a synthesis *Psychophysio - ogy*, vol. XL, n° 5, septembre 2003.

2- J.K. Kiecolt-Glaser, L. Mc Guire, T.F. Robles et R. Glaser, Psychoneuroimmunology and psychosomatic medicine. Back to the future », *Psychosom Med*, vol. LXIV, n° 1, janvier 2002.

فقال: «كنت سعيدا إلى حدّ أني كنت راضيا عن النّاس، وكان هذا الطبع أسعد شيء في الدّنيا بالنسبة إليّ» (Pensées n° 10023).

ويبدو أن المزاج على الرغم من أنه وراثي قد يتغيّر بفضل الفعل. وتبيّن كل البحوث اليوم أنه من الأيسر تحسين مزاجنا بالعمل والفعل بدل التفكير، لا بدّ إذا من الفعل لرعاية الذات والأخذ بيدها عندما لا تسير الأمور على ما يرام (Christophe André. ص204)[1].

عامل السنّ :

لعامل السنّ علاقة بالبعد البيولوجي الذي يخضع له الإنسان دون أن يقدر على تغييره، ولكن والنوعيّة بالإمكان التكيّف معه. ولكلّ سنّ قسط من السعادة ونوعيّة. قد يكون مصدر سعادة الشّاب الشعور بالفعل والإنجاز، وقد تكون الحكمة والتبصّر مصدر سعادة الشيخ. ويقول كريستوف أندري في هذا السياق : «غالبا ما لا تؤثّر السنّ مباشرة في إمكانية السعادة، ولكنها تلعب دورا في نوعيّة السعادة التي نميل إلى البحث عنها وتثمينها، فنفضل السعادة الهادئة على السعادة الصاخبة» (نفس المرجع، ص108).

العوامل النفسية :

علاقة السعادة بسمات الشخصيّة :

للشخصيّة علاقة بالمزاج، فالطبع الانبساطي أو الانطوائي يتأثّران بالمزاج. أهمّ سمات الشخصيّة التي ترتبط ارتباطا وثيقا سلبا أو إيجابا بالسعادة هي الانبساط والنزعة العصابيّة وتقدير الذات والتفاؤل، وعلى عكس السمات الأخرى، فإن النزعة العصابيّة ترتبط بالسعادة ارتباطا عكسيّا. يتميّز الانبساطي بالبحث عن الاتّصالات الاجتماعيّة، والوضعيّات الجديدة، وبكفاءات اجتماعيّة أكثر تطوّرا من الانطوائي. وتتميّز النزعة العُصابيّة بعدم الاستقرار الانفعالي، والميل إلى الإحساس بالانفعالات السلبيّة. أما تقدير الذات فتحدّده أربع خصال وهي تقبّل الذات، والتقييم، والمقارنة، والجدوى. وأما التفاؤل فهي الكيفيّة الإيجابيّة في النظر إلى المستقبل حتى ولو يبدو صعبا.، في حين أن الإنطوائيين أقلّ تفاؤلا.

1- Christophe ANDRE. Vivre Heureux Psychologie du bonheur, aux Editions Odile Jacob, 335 pages. Paris 2003.

التفاؤل والشعور بالسعادة :

للتفاؤل والتّشاؤم علاقة بالمزاج والشخصيّة. والملاحظ أنّ التفاؤل يرتبط ارتباطا وثيقا بالسعادة، فكلما كان المرء أكثر تفاؤلا، كلما كان أكثر إحساسا بالشعور بالسعادة لأن التفاؤل هو توقّع الخير، وتبيّن من عدّة بحوث أن ما نتوقّعه غالبا ما يحدث لأننا عادة ما نعمل على تحقيق ما نرغب فيه. لذلك تقول Mandeville : «المهمّ هو محاولة تطوير تفكير موجّه نحو السعادة، ومقاربة أكثر تفاؤلا إزاء الحياة و تضيف» «إن التفاؤل لا يتناقض مع صفاء الذهن، وعلى النقيض من ذلك، إنه يساعدنا على التوجّه نحو جزء من الحياة غالبا ما يُهمل، وعلى وجه الخصوص في زمن المحن. وعلى وجه العموم فإن المجتمع يرى في السعادة هروبا من الواقع ويرى في الغيرية altruisme رغبة لإرضاء الغير ليست في محلها دائما. وغالبا ما يُقرن الشعور بالسعادة بالسذاجة، ويمكن تجاوز هذا النوع من التفكير لإعادة التوازن».

الصحّة العقلية :

تُعدّ الصحة العقليّة عاملا رئيسا في الشّعور بالسعادة لما تتميّز به من التّوازن في مختلف جوانب الحياة كما يبدو ذلك من تحديد المنظمة العالميّة للصحّة العقليّة : «إن الشخص الذي يحظى بصحة عقلية قادر على التكيّف بين مختلف مواقف الحياة التي تتخلّلها الإحباطات والأفراح، والفترات الصعبة، والمشاكل الواجب حلّها. فهو شخص يستشعر الثقة في نفسه للتأقلم مع موقف لا يستطيع تغييره، أو يعمل على تغييره إن أمكنه ذلك، إنه يعيش حاضره وقد تحرّر من المخاوف أو الجروح القديمة التي قد تعكّر صفو حاضره، وتُدخل اضطرابا على رؤيته للعالم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن من يتمتّع بالصحة العقليّة قادر على أن ينعم في علاقاته بالآخرين. وبكلمة وجيزة إنه يستطيع أن يحقّق توازنا بين مختلف جوانب الحياة البدنيّة، والنفسيّة، والروحيّة، والاجتماعيّة، والاقتصاديّة...». (المنظمة العالميّة للصحة العقليّة)

ويبدو أنها أقوى تأثيرا من الصحة البدنية في الشعور بالسعادة كما يؤكّد ذالك كريستوف أندري : «ترتبط السعادة والشعور بالرفاهة بالصّحّة العقليّة التي يشعر بها الفرد أكثر من الصحة البدنيّة في معناها الدقيق والموضوعي». (نفس المرجع، ص108)

عامل التوازن النفسي في الشعور بالسعادة :

تعرضنا أعلاه إلى أن ما يميّز الصحة العقليّة هو التوازن بين مختلف جوانب الحياة، وبيّنت الملاحظات أن لا دخل لمستوى الذكاء في القدرة على الشعور بالسعادة، فالذكاء في متناول الجميع مع شيء من التفاوت بين النّاس يزيد أو ينقص. وعلى النقيض من ذلك، فإن شعورنا بالسعادة يتوقّف على حياتنا الوجدانية وتوازنها. تتوقف علاقاتنا بالآخرين ونوعيّة حياتنا، وأحيانا نجاحنا العاطفي والمهني على طبيعة انفعالاتنا، فإن كانت إيجابية متّزنة، وكانت تقوم على الودّ، والمحبّة، والرّحمة سعدنا، وإن كانت مهتاجة، وكانت تقوم على الكراهية وقسوة القلب شقينا.

يساعدنا التحكّم في الضغوط النفسية وفي الغضب على تحسين تناغمنا النفسي، وتنمية ثقتنا بأنفسنا، ووضع حدّ للصّراعات، وتأكيد الذّات، وتحسين علاقاتنا مع ذاتنا ومع الناس.

ولاستبدال المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية تأثير في الآلام الجسدية كما تدلّ عليه حالة ماريز دي بالما Maryse de Palma [1] التي قصّت علينا في كتابها أن الأحزان والصّدمات النفسية التي تخلّلت حياتها، والتي تجسّدت في أعراض جسديّة ونفسيّة (صداع) كانت لها درس تحرّر إذ سمحت لها باكتشاف قوّة إرادتها كلّما أعادت بناء حياتها الصّحيّة على قواعد سليمة وغيّرت من انفعالاتها واتجاهاتها. فكانت النتيجة أن التغيير الجذري الجسدي والنفسي والروحي قد وضع حدّا لصداعها الأليم والمتكرر مما سمح لها بأن تُحقّق أحلامها في السعادة.

عامل تقدير الذات في الشعور بالسعادة :

يرتبط تقدير الذات بالتوازن النفسي، فللمتوازن النفسي حظوظ في أن يكون مقدّرا لذاته. ولتقدير الذات علاقة بالشعور بالسعادة، وإن كان ذلك لا يعني أن كل مقدّر لذاته سعيد بالضرورة. قد يكون المرء مقدّرا لذاته وغير سعيد. غير أن تقدير الذات يبقى مع ذلك عامل سعادة. يتمثّل تقدير الذات في أن يشعر الشخص بقيمة ذاتية، وبكونه فريدا ومهمّا. كما يعني تقبّلها وتكريمها، وتثمينها.

ويمكن بناء تقدير الذات بتبنّي اتجاه إيجابي نحوها أي بتقبّل ما فيها من خصال حميدة ونقائص. وأحسن وسيلة لتحقيق ذلك هو عدم حرمانها من التّمتّع الذي قد يكون جسديا

1- Maryse de Palma.Le bonheur est un choix, l'équilibre est un moyen , Éditions Quebecor, Collection psychologie, 187 pages, 2003.

أو نفسيا أو روحيّا. إنه إحساس إيجابي ينبع من جسدنا ومن كياننا العميق être profond. ولا يعني أن في ذلك أنانيّة. فعندما نمتّع النّفس نكوّن اتّجاها إيجابيا نحوها attitude positive.

وعندما نشعر بقيمتنا الذاتية نكون قد خطونا الخطوة الأولى في طريق تنمية الشعور بتقدير الذات. أما الخطوة الأخرى فتتمثّل في التّعرّف على قوانا ونقاط ضعفنا، لأن الشخص الذي يعرف نفسه جيّدا يقوي إحساسه بالثقة بالنفس فيؤكد ذاته.

يسمح تقدير الذات :

- بالشعور برفاهة إزاء النفس.
- وبالزيادة في الشعور بالقيمة الذاتية وبما قد نقدّمه من خدمات للناس.
- وبالشعور بقسط أكبر من الأمن الانفعالي، وبتسامح أكثر في الحياة مع الآخرين وبقدرة أكبر على تحمّل الإحباطات.
- وبمعرفة أفضل على النّفس.
- وبإدراك أفضل للحياة (نظرة تفاؤلية للحياة).

تنمية الشعور بتقدير الذات

لا توجد وصفة سحرية لتنمية الشعور بتقدير الذات، إنما يتعلّق الأمر باكتساب هذا الشعور وتعلّمه يوميا ولتحقيق ذلك:

- حاول أن لا تجترّ عيوبك، ونقائصك، وأخطاءك. إنها أفكار تُسمّم حياتك، وتُحطّم شعورك بتقدير ذاتك.
- لا تتبنّ أحكاما قبليّة إزاء نفسك، ولا تسخر منها.
- تجنّب أن تحوّل كل خطأ إلى عيب.
- اجعل ذهنك منفتحا.
- لا تنس نجاحاتك وما أنت راض عنه.
- بيّن لنفسك وللغير كفاءاتك بدل التركيز على الأخطاء.

- كن وفيّا لمبادئك، وتصرّف وفقها في الحياة، ولا تكن كالذين يقولون ما لا يفعلون كما نهى عن ذلك سبحانه وتعالى: ﴿كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ (3)﴾ [الصف : 3].

العوامل النفس الاجتماعيّة :

للتصوّرات النفس الاجتماعيّة عن العالم تأثيرها في نظرة النّاس للعالم، وما يحدث لهم، فالواقع شيء، وما يتصوّرونه عن هذا العالم شيء آخر، من هنا جاءت الفوارق الفردية في تصوراتهم للسعادة، فما يسعد هذا، لا يسعد ذاك. ويقول روجي ماركورال Roger Marcaurelle في هذا السياق: «سمح لي علم النفس الإيجابي بالخوض بصفة أعمق في ظاهرة بشرية مُحيّرة، وهي أن تصوراتنا هي التي تحدّد الشعور بالسعادة، هناك من الأشخاص من يتمتّع بصفاء الذهن حتى في الظروف القاسية، في حين أن آخرين لا يتمتعون بهذا الصفاء حتى ولو كانوا يعيشون في بحبوحة من العيش».[1]

يتأثر الشعور بالسعادة إذا بالتصوّرات الشخصية، كما يتأثر بالشعور بالانتماء. وتفيد البحوث النفسيّة في هذا المضمار أن الحاجة إلى الانتماء أصيلة في الإنسان لأنها تُشبع فيه الحاجة إلى التقبّل، والحبّ، والأمن (مازلو)، فليس غريبا أن تؤلف الروابط الاجتماعية مكونا هامّا في السعادة (كريستوف أندري، نفس المرجع، ص،112)، ويضيف نفس الباحث أن: «العلاقات الودّية هي أهم مصدر يومي للانفعالات الإيجابية حتى قبل الحياة الأسريّة. (ص. 119)

ومن العوامل النفس الاجتماعيّة الاعتراف بالجميل لمن أسدى إلينا معروفا، لأن الاعتراف بالجميل يسعد في نفس الوقت صاحب المعروف والشاكر له لأنه يحمي العلاقة الاجتماعيّة من الانفصام، ويقول كريستوف أندري في هذا المعنى : «لا بدّ من الوعي بما نحن مدينون به للآخرين». (ص278)

عوامل السعادة الموضوعية :

لا تكمن السعادة في العوامل الذاتيّة التي حللناها أعلاه فحسب، بل تتوقّف على عوامل موضوعية كالعوامل الاجتماعية والعوامل الاقتصادية.

1- Roger Marcaurelle, psychologue et professeur associé en psychologie à l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

العامل السوسيولوجي في الشعور بالسعادة :

سبق لنا في الفصل الخامس، خدمة الغير، أن أشرنا إلى أنّه لا يمكن لأي شخص أن يعيش سعيدا في مجتمع بائس، وأن من واجب الإنسان أن يمشي في حاجات النّاس، فيسعد بسعادتهم كما حثت عليه التعاليم الدينية، وكشفت عنه البحوث الميدانية. يقول زكسزاغيهالي إن أسمى شعور بالسعادة هو ذلك الذي يشعر به المرء وهو في خدمة قضيّة تتجاوزه.

وتبيّن من بحوث ميدانيّة أخرى أن حظوظ المرء في الشعور بالسعادة تتزايد بانخراطه في شبكات اجتماعيّة كشبكة الجيرة.

لقد ظهر محور جديد من البحوث نشره الأستاذ جايمس فاول Jammes H Fowle وصحبه في Harvard Medical School سنة 2008. اهتم الباحثون بموضوع انتقال السعادة من شخص لآخر عبر شبكة اجتماعيّة. تبدو الدراسة معمّقة، ولكن سنكتفي بخطوطها العريضة. شملت الدراسة 4730 فردا طيلة عشرين سنة ابتداء من سنة 1983، وتطلّبت إجراء سبع مقابلات، واستمارات، ومن نتائج البحث أنه تمّ اكتشاف شبكات اجتماعيّة -ليست بالضرورة وليدة تفاعلات مفضّلة من قبل أشخاص سعداء بصفة تلقائية- وظهر أن السعادة الملاحظة ناجمة عن شبكات اجتماعية حيث تنتقل السعادة من شخص لآخر، مثلها مثل العدوى. وبالمثال يتّضح الحال، فإذا كان أحد أصدقائك يسكن على بعد 1,6 كيلومتر من منزلك، فإن ذلك يزيد من أن تنتقل إليك سعادته بنسبة 25٪، وكلما بعُد عنك، كلما ضعف تأثير انتقال سعادته إليك.[1]

ويؤثر عامل سوسيولوجي آخر في الشعور بالسعادة وهو الانتماء الطبقي إلى شريحة اجتماعية، ويكون تأثير هذا العامل شبيها بتأثير عامل المال في السعادة، أي أنه يفقد تأثيره عند تحقيق الحدّ الأدنى منه، فبعد الانعتاق من البؤس، والارتقاء في السلم الاجتماعي، لا يضيف هذا العامل شيئا إلى الشعور بالسعادة ولا ينقص منه شيئا. (كريستوف أندري، نفس المرجع، ص،107)

وبيّنت بحوث أخرى أنه كلما تزايد عدم المساواة الاجتماعيّة كلما ارتفعت نسبة الأمراض المزمنة، وكلّما كانت الحياة أقصر. من ثم تبدو الأهمية العظمى للسياسات

1- Waeber.G Forum Med Suisse 2009, 371.

العمومية في الرفاه المادّي على المستوى الجماعي. فلا يمكن للإنسان أن يستغني عن حدّ أدنى من الرفاهة المادّيّة، فالعامل المادي خطير على الشعور بالسعادة، مما حمل بعض علماء الاقتصاد من إدانة الرأسمالية المادية.

وكشف ريشار لاير Richard Layard[1] أستاذ علم الاقتصاد مرعوبا انفجار نسبة الاضطرابات العقلية مع ما يصحبها من انتحار، وتناول الكحول، والمخدرات. وقد لا تؤدّي الزيادة في الدخل الوطني الخام إلى الزيادة في رفاهة الناس. أين توجد مصادر الرضا الدائم إذن؟

استعرض الباحث في كتابه المسوح العديدة التي تبين الدور الرئيسي لحالة الصحة الجسدية والعقلية، والبطالة، والوحدة على مؤشّر السعادة، وصرح بكونه ضد مرونة العمل المتزايدة، والحركية الجغرافية للعمال التي تدخل عدم استقرار على علاقات العمل، وتؤثر سلبا في الرفاهة العامة للسعادة. غير أن العامل الاقتصادي نسبي لأن الحصول على دخل أوفر لا يزيد في سعادة الفرد عند بلوغ عتبة معينة.

العامل الاقتصادي والشعور بالسعادة :

يقول العالم الاقتصادي قيرت نوالس Geert Noels[2] : «غالبا ما يُوجّه اللوم للاقتصاديين لأنهم ينشغلون بالإحصائيّات أكثر من الآدميين الذين يختفون خلف الأرقام. وفي واقع الأمر فإن النماء الاقتصادي، والتضخّم المالي، ونسبة التشغيل، والبطالة هي من أهمّ العوامل الأساسيّة فيما يتعلّق بالازدهار، والقدرة الشرائيّة، وقدرة الناس أو عدمها على تعاطي أنشطة مثيرة للاهتمام. كل هذه العوامل مرتبطة بمفهوم السعادة. إن السعادة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالتّوازن، فالعمل، والصحّة البدنيّة، والعقليّة أساسيّة للسعادة. وتبيّن من كل البحوث أن العوامل الاقتصاديّة لا تحقّق السعادة، ولكن من المتأكّد أن الفقر يتسبب في الشقاء. وتعدّ البطالة أهم مصدر للشقاء.

ما يستفاد من هذا الشاهد أن السعادة تتطلّب حدّا أدنى من المادّيّات، ولكنها لا توفّر السعادة بالضرورة، وهذا ما تبيّن من دراسات أخرى.

1- Richard Layard: le prix du bonheur , Armand Colin, 2007.

2- Gaucher, R., Bonheur et économie. Le capitalisme est-il soluble dans la recherche du bo - heur? L'Harmattan, collection «L'esprit économique», Paris, 2009.

يرى فيليب بركمان ودونلد كمبل Philip Brickman et Donald Campbell [1] أن التحسّن الموضوعي لظروف العيش لا يؤثر البتّة في الشعور بالسعادة.(نفس المرجع Gaucher)

ويؤكّد ريشار إستلرلين Richard Easterlin [2] أنه على الرّغم من ازدياد الدّخل بـ60٪ من 1946 إلى 1970 في الولايات المتّحدة فإن الناس لم يحقّقوا سعادة أكبر. وفسّر تيبور سيتوفسكي Tibor Scitovsky في كتابه أن معظم لذّات الحياة لا تباع ولا تشترى، وأن الرفاهة المادّية، وغياب الآلام لا تكفي، وأن الناس في حاجة إلى معرفة ما هو جديد، ورفع التّحدّيات. (قوشي، نفس المرجع)

الوفاء للمبادئ الأخلاقيّة :

تعرّضنا في الفصل السابق إلى أن الأخلاق والقيم من مقوّمات السعادة الرئيسيّة التي لا تحصل إلا بالوفاء لها والعمل بها. إن الشخص الذي لا يكون وفيّا لقيمه في حياته يكون متناقضا مع نفسه، فيشعر كما يقول فستنقارFestinger بنشاز معرفي يُحدث فيه توتّرا نفسيا يُقضّ مضجعه، فيكون أبعد ما يكون عن الراحة النفسية.

ومن العوامل الفرديّة الأخرى التي تُسهم في سعادة الشخص فلسفته في الحياة، وما يريد أن يحقّق خلالها من أهداف ومشاريع.

مشروع الحياة والشعور بالسعادة :

من خاصيّات الإنسان أن يكون له مشروع (سارترSartre) يُعطي معنى لحياته، ومن ليس له لا هدف ولا مشروع يتيه، وتشتبه عليه السبل، ويبقى ضالا. لذلك ينبغي علينا صياغة أهدافنا بوضوح بالتساؤل عما نحبّ تحقيقه في آخر حياتنا، وما هو الإرث الذي سنتركه للإنسانية، وقد تكون الإجابات مختلفة ومتنوّعة. ويتطلّب إنجاز المشروع الجمع بين فعلين كما يؤكّد ذلك كريستوف أندري : «ينبغي الجمع بين عاملين اثنين للحصول على سعادة الفعل : نشاط ثريّ مُمتع يُقبل عليه الفرد في شغف مع تحكّم جيّد في هذا النشاط. (نفس المرجع، ص124)

1- Le bonheur : le paradigme d´avenir de l´économie, économie autrement,Mozilla Firefox 28/ avril 2009

2-.E. Easterlin, *The Reluctant Economist. Perspectives on economics, economic history and demography*, Cambridge University Press, 2004

النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي :

يتجلّى من استعراض العوامل المتعدّدة أن للسعادة مقوّمات كثيرة، وقد لخّصها كريستوف أندري في نموذج نظري أطلق عليه مفهوم «النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي». فالبيولوجية، وعلم النفس، والمجتمع بثقافته وطبقاته هي التي تفسّر لنا أسس السعادة. فلتفسير الاكتئاب مثلا نلجأ إلى المعطيات البيولوجية (الاستعدادات الوراثية)، واضطرابات الموصلات (النورونيةsynapses)، وإلى المعطيات النفسية (مسيرة المكتئب الحياتية)، وإلى المعطيات السوسيولوجية. (الضغوط الاجتماعية للثقافة والفترة التي يعيش فيها) (كريستوف أندري، نفس المرجع، ص. 154-155).

تسعة أفكار أساسيّة عن علم النفس الإيجابي :

1. يهتمّ علم النفس الإيجابي بأفضل ما في الإنسان.

2. يمكن تفصيل علم النفس الإيجابي إلى ثلاثة أبعاد : حالات إيجابيّة وسمات إيجابيّة ومؤسسات إيجابيّة.

3. لا يعني علم النفس الإيجابي إنكار الشقاء.

4. علم النفس الإيجابي هو إرادة إعادة التوازن لعلم النفس التقليدي الموجّه نحو الجوانب الضعيفة في الإنسان، والاضطرابات النفسيّة والأمراض.

5. يُقيم علم النفس الإيجابي نتائجه على طرق علميّة. يمكن تحسين السعادة بصفة مستمرّة.

6. أفضل أسلوب هو الأسلوب authoritatif، الذي يربط بين الوجدانيّة والمراقبة القويّة.

7. لا يقتصر علم النفس الإيجابي على سيكولوجيّة السعادة لأن قوى الطبع تكوّن بعدا أساسيّا في علم النفس الإيجابي.

8. يعني علم النفس الإيجابي الشعور في نفس الوقت بالسعادة، والصّحة، وعدم الإصابة بمرض عقلي.

9. كما يعني التدريب الإيجابي Coaching، واعتبار الحريف على أنه أحسن خبير بالنسبة إلى نفسه وباحث ناشط عن التفتح.

الفصل التاسع

مكتشفات علم النفس الإيجابي

أخذت الدراسة العلميّة للسعادة تزدهر منذ عقدين، ومن أعلامها مرتان سليقمان Seligman وزكسزانميهالي Csikszentmihalyi وكريستوف أندري Christophe André. وبيّن هولاء العلماء نمطين من السعادة. هناك من ناحية سعادة توفّرها لنا الحياة (وضعيات وانفعالات)، وسعادة نحاول بناءها (بناء ورؤية مستقبلية) من ناحية أخرى. تسمح السعادة الأولى بالشعور بالتنعّم بالحياة، وهذا شأن عظيم، أما الثانية فتساعدنا على الحصول على سعادة أفضل من تلك التي منحنا الحظ وأحداث الماضي، وهذا أفضل وأحسن (كريستوف أندري، نفس المرجع، 2003 ص.31).

إن أخطر ما يهدّد السّعادة في الحياة العادية هما الملل، والاكتئاب. (نفس المرجع، ص51)

مكتشفات في علم السعادة :

رفض المتعيّة :

من أهمّ اكتشافات هذا العلم أن المتعيّة التي تتمثّل في الإكثار المشط للّذات، وتجنّب مكدّرات الحياة لا تضمن السعادة، وعلى النقيض من ذلك، فإن نكران الذات، والخيريّة، وخدمة الناس، وإنماء روح الرّحمة، والفضائل هي التي تضمن السعادة الحقيقية (Seligman). ويقول كريستوف أندري في هذا السياق : «يمكن إنماء حظوظنا بأن نستشعر حالة ذهنية أفضل عن طريق ممارسة فضائل الرّحمة، والعرفان بالجميل، وتقبّل الذات، وتنمية الحياة الواعية، واللطف، وعن طريق نشاط رياضي منتظم، وتطوير حالات النفس الإيجابية».

أهمية الانفعالات الإيجابية والتفاؤل :

أمّا المُكتشف الثاني فيتمثّل في الانفعالات الإيجابيّة، يقول أستاذ من جامعة ميشقان Michigan إن الأشخاص الذين يمرّون أكثر من غيرهم بانفعالات إيجابية يُحسّنون من طاقتهم الذهنية والجسدّية إذ يبدون أكثر حِدّة ذهنية، وأكثر إبداعا، وأكثر خيرة، وأسلم صحّة بدنيّة وأطول حياة.

ومن الأهمّية بمكان تنمية روح التفاؤل لأنها تبعث على العمل والنجاح وتوقّع الخير. غير أن روح التشاؤم قد تغلب على الشخص، ومن الصعب التخلّص منها فيكون استبدالها بروح التفاؤل أمرا صعبا. يرى سليقمان أن التفاؤل هو عبارة عن أسلوب معرفي إيجابي في تأويل ما يحدث لنا. فالمتشائم يرى نفسه المسؤول عن هفواته، فيفرّ من الانتقاد الذاتي، ويتّهم نفسه بالغباء، وأما المتفائل فلا يُحمّل نفسه المسؤولية، ولا يبخّس نفسه. ومن خصائص المتفائل أن يغتنم ما يُتيحه له الحاضر من متع سواء كانت مادّية أم معنويّة.

كما كشف علم النفس الإيجابي أنه ينبغي على الشخص أن يركّز على جوانبه الإيجابيّة ليحقق توازنا نفسيّا أفضل لدعم اعتباره لذاته وثقته بنفسه. تقول بربرا باكر هولستاين Barbara Becker Holstein [1] : «إذا لم نتعرف على هذه الجوانب فينا ولم نُكرمها، ولم نتحدث عنها مع أنفسنا والآخرين ستفقد من قوّتها. ويعني ذلك استحضارها في الذاكرة. كما يعني ذلك البحث في تاريخ حياتنا عن مواهبنا، ونجاحاتنا، وقوانا وحتى إمكانياتنا الضائعة. ويعني ذلك بكلمة وجيزة البحث عما هو إيجابي فينا وعمّا يسير على أحسن ما يُرام».

الخبرة المثلى :

ولعلّ أهم ما اكتشفه ميهالي هي الخبرة المثلى التي وصفها وصفا دقيقا. تتأسس فكرة المؤلف المركزية حول السعادة في هذا الشاهد : «السعادة هيّ شرط ينبغي إعداده وتنميته وحمايته... إن الأشخاص الذين يتعلّمون التحكّم في خبراتهم الباطنيّة يُصبحون قادرين على تحديد جودة حياتهم، ويقتربون كلّ ما أمكن لهم ذلك ممّا يُسمّى السعادة (bonheur، ص16).[2]

1- Barbara Becker Holstein : Finding Happiness – Again, Positive Psychology for women , Mozilla Fire fox.

2- Vivre - La psychologie du bonheur, 2004 Mihaly Csikszentmihalyi.

ويرى المؤلف أن الحياة المَرْضِيّة تتمثّل في الإكثار في الخبرات المُثلى بفضل التحكّم في الوعي. وتوصف الخبرة المثلى على «أنها وضعيّة يُوظّف فيها الانتباه بصفة حرّة قصد تحقيق هدف شخصيّ لعدم وجود ما يُزعج الذات ويهدّدها» (نفس المرجع، ص.51). وأهمّ خصائصها: «الملائمة بين مؤهلات الفرد، واستعداداته، ومتطلّبات التحدّي المواجَه، وفعل موجّه نحو هدف تؤطّره قواعد، وردّ فعل يسمح بالتعرف على تقدّم الأداء وتحسّنه، وتركيز قوي لا يترك المجال لأي شرود، وانعدام انشغالات تخصّ الذات، وعدم الشعور بالزمان الذي يمرّ أثناء الخبرة» (نفس المؤلف ص79).

الخبرة المثلى والإثراء Expérience optimale et complexité :

يقول المؤلف في تقديم كتابه [1] : «يعرض هذا الكتاب على جمهور مثقف بعض العقود من البحوث حول جوانب الخبرة المثلى وهي السرور، والإبداع، والالتزام تجاه الحياة وأطلقت على هذه الخبرة «الخبرة المثلى expérience optimale» (ص.11). عندما يمرّ الشخص بخبرة مثلى يحصل له ثراء وإنماء، فيبقى له شيء ما كالذكريات السارّة، واليقين أنه تعلم شيئا يبقى له في المستقبل، والفخر بكونه حقّق أهدافه، الخ. يسمّي المؤلف هذا الإثراء تركيبا : إن الشخصية التي تصبح ثرية خلال الخبرة المثلى تصبح متشعّبة، وبفضل هذا التشعّب تصبح أكثر ثقة في نفسها وتزيد من اعتبارها لذاتها (ص71 من نفس المرجع).

ويرى الباحث زكسزانت ميهالي CsikszentMihaly Mihaly : أن الخبرة المثلى تمرّ بثماني مراحل :

1. ينبغي أن تكون المهمّة قابلة لتحقيق شيء ما من التحدّي، وتتطلّب مؤهلات خاصة بعد أن يكون الشخص قد رسم لنفسه هدفا لرفع هذا التحدّي.

2. أن يركّز على ما يقوم به من عمل، ومعنى ذلك أن يبذل الجهد الضروري لتحقيق هدفه، وأن يركز تركيزا قويّا لينسى مؤثرات المحيط، فيكون بمنأى عن شرود الذهن.

3. ينبغي أن يكون المرمى واضحا : يُحدّد الهدف دون غموض في بداية العمل.

4. أن يسمح العمل بتغذية راجعة: أن يلاحظ الشخص مدى تقدمه في إنجاز العمل كلما تقدّم خطوة نحو الهدف.

1- traduction française, en 2004, «le Flow: the psychology of optimal experience», paru en 1990.

5. أن يكون التزام الفرد قويا ليزيل كلّ شرود ذهني: وهذه نتيجة التركيز.

6. أن يمارس الشخص مراقبة على أفعاله: إنه ليس محتارا بل هو متيقّن من الوصول إلى الهدف، فيراقب الوضعيّة، فليس الهدف مجرّد طموح،إنما هو في المتناول.

7. أن لا ينشغل بنفسه التي تتقوّى نتيجة للخبرة المثلى، فالشخص لا يفكر في نفسه، إنما يفكر في الهدف الذي عليه تحقيقه.

8. يتغيّر إدراك الفرد للزمان لأنه لا يشعر بمرور الوقت، وهذه نتيجة أخرى للتركيز.

السعادة في إنجاز العمل والمشاريع :

ويرى نفس المؤلف أن السعادة تقتضي من الفرد أن يُضفي معنى على حياته، أي أن يعمل وفق رغباته ومبادئه. مثل هذا الشخص له مشروع. إنه يعرف ما يريد أن يفعل في حياته في الأشهر والسنوات القادمة، فلا يشعر بفراغ، إنّه ملتزم بتحقيق مشروعه، فيبذل الجهد الضروري للنجاح في كل مراحل المشروع لأنه ركّز على عمله، وانخرط فيه كل الانخراط. يشعر مثل هذا الشخص بتناغم بين مشروعه والعمل الذي هو بصدد القيام به لإنجاحه، فيكون بمنأى عن الشكوك وما يصحبها من تردّد، إنه على بيّنة مما يقوم به لإنجاح المشروع، ويمنح له هذا اليقين تناغما يعدّه سعادة.

السعادة شعور باطنيّ لا يخضع للمؤثرات الخارجية :

تؤكّد الخبرة المثلى التي وصفناها أعلاه أن السعادة شعور باطني. وقد تبيّن من بحوث أخرى أن الشعور بالسعادة شعور يتّصف بالديمومة حتى أن الأحداث الأليمة أو السّارة لا تؤثر فيه إلا مدّة قصيرة إثر الحادث. فالذين تعرضوا إلى حادث سرعان ما يرجعون إلى ما كانوا عليه من الشعور بالسعادة رغم بقايا آثار الحادث.

وقد اتضح كذلك من البحوث أن الذين ربحوا مبالغ مالية كبيرة في اليانصيب يرجعون إلى نفس مستوى سعادتهم بعد سنة. وهذا يعني أن المال الذي ربحوه لم يزد في شعورهم بالسعادة. ومن مكتشفات علم السعادة أنها تشيّد بالكدّ والجد.

إنّ هامش العمل في بناء السعادة مهمّ، ويخضع لشروط منها:

- التوكل على الله.
- الوعي بأن السعادة تُشيّد.
- معرفة كيفيّة التصرّف وخاصة العمل (كريستوف أندري، ص70 : 2003).

فالسعادة كسب وليست بهديّة، أو عطاء ينعم به المرء من كريم، ولا ينالها بالتمنّي، إنما هي مقرونة بالعمل أتعلق الأمر بالسعادة الدنيوية أم الأخروية. قال تعالى في الأمل الذي يُقعد عن العمل: ﴿ذَرْهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ (3)﴾ [الحجر : 3]. والمراد من «يُلْهِهُمُ الأملُ» يلهيهم الأمل عن طاعة الله. وجاء في الحديث النّبوي : «أربعة من الشقاء: جمود العين، وقسوة القلب، وطول الأمل والحرص على الدنيا»(مسند البزار)، وقال في حديث آخر: «إن أخوف ما أخاف على أمتي طول الأمل، واتّباع الهوى، فإن طول الأمل ينسي الآخرة، واتّباع الهوى يصدّ عن الحق، وإن الدنيا مُدبرة، والآخرة مُقبلة، ولكل واحدة منهما بنون، فكونوا بني الآخرة، ولا تكونوا بني الدنيا، اليوم عمل ولا حساب، وغدا حساب ولا عمل، فرحم الله من تكلم بخير أو سكت فسلِم، وبرّوا القرابة كانت مقبلة أو مدبرة (عن جابر، س7874).

وكثيرا ما قرن الله تعالى العمل الصالح بالسعادة وعدم الحزن ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئُونَ وَالنَّصَارَى مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (69)﴾ [المائدة : 69].

تعدّدت الأحاديث التي تحثّ على العمل الصّالح نذكر منها على سبيل المثال : «من سرّه أن يفرّج الله كُربَته وأن يُعطيه مسألته، وأن يظلّه في ظلّ عرشه فليُنظر معسرا أو يضع له» (عن أبي اليسر، س22071). فالسعادة تُكتسب إذا بالعمل الدّؤوب.

السعادة درجات :

يرى علماء نفس أن للسعادة ثلاثة مستويات، مثلُها مثل بيت له طوابق، تتواجد السعادة العابرة في الطابق الأول، وتتواجد السعادة الدائمة في الطابق الثاني، وتتواجد السعادة التي تقوم على إنجاز المشاريع وتحقيق الأهداف، وخدمة الغير في الطابق الثالث.

سعادة الطابق الأول أو مرحلة السعادة الأولى :

إنها سعادة عابرة تقوم على إشباع الحاجات والتلذّذ بها، إنها سعادة لا ترتوي، يكون صاحبها في لهف مستمرّ ونهم دائمين. أنكر القرآن الكريم والسنة الشريفة هذا النوع من السعادة. قال تعالى فيمن تقتصر حياتهم على التمتع باللذائذ ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ (12)﴾ [محمد : 12]. وقال النبي الكريم في نفس السياق: «ثلاثة خصال تُورث القسوة في القلوب: حبّ الطعام، وحبّ النوم، وحبّ الراحة» (عن عائشة (ر)، س10915).

كما أنكرها المفكّرون، ير ى باعث علم نفس السعادة سليقمان أن البحث عن اللذة لا يوفّر رفاها تامّا، وإن ما يَبني السعادةَ هو الالتزام في علاقة الحبّ و/أو في العائلة و/أو في المجموعة و/أو المساهمة في رفاه الغير.

ولا تكمن السعادة كما يعتقد الكثير من النّاس في وفرة المال إذ يبدو من البحوث أن الأشخاص الذين لحقوا بالطبقة الاجتماعية الوسطى لا يعتبرون الزيادة في دخلهم عامل سعادة.

سعادة الطابق الثاني أو مرحلة السعادة الثانية :

وحتى تكون السعادة أكثر دواما لا بدّ من تفعيل ثلاث متغيّرات:

- تفعيل أو ممارسة القوى الأخلاقية.
- المرور بتجربة الفيضflow خلال الخبرة المثلى.
- مواصلة تحقيق الأهداف.

تتميز هذه المرحلة بممارسة أو تفعيل القوى الأخلاقية (انظر سليقمان) الذي يرى أن السعادة الأصلية تتمثل في تطوير قوانا الأخلاقية، وتطبيقها في الحياة اليومية، وفي علاقاتنا مع الغير، وفي تربية أبنائنا.

سعادة الطابق الثالث أو مرحلة السعادة الثالثة :الحياة ذات المعنى :

تتميّز هذه المرحلة بوضع مشروع للحياة، وإنجازه، والالتزام به، وتحقيق التناغم بين القيم والسلوك، وبين الأهداف نفسها التي تكوّن مشروع الحياة. ومن خاصيات الهدف أنه يسمح

للفرد بأن لا يتيه في الطريق. يقول النبي في فضل الهدف: «من مشى بين الغرضين. كان له بكل خطوة حسنة»(عن أبي الدرداء، (ر)، س21215).

مشروع الحياة هو التعبير عن الطموحات النابعة من الذات، وهو الذي يُعطي معنى للحياة. ويغطّي المشروع جوانب متعدّدة من الحياة:

- الحياة الشخصية: الحياة الخاصة والحياة الأسريّة والحياة الترفيهية.
- الحياة المهنية : العمل والارتقاء المهني، الخ.
- الحياة الاجتماعية والسياسية: المشاركة في الحياة الاجتماعية والسياسية وتحقيق أهداف في كل واحدة منها.

أثبتت التجارب أن من لهم مشروعا سواء كانوا تلاميذ أم عملة، لهم حظوظ أوفر من غيرهم في النجاح في مهامّهم إذ يوظفون كل طاقاتهم في النجاح فيها، دون أن يتيهوا في الحياة. وأما الالتزام فيتمثل في الشروع في العمل، ولا يعني الالتزام أن ينغلق المرء على قيمة معينة، بل الانفتاح على قيم أخرى. إن الالتزام هو الذي يغذّي الطاقة النفسيّة التي تدفع بالمرء إلى إنجاز ما صمّم القيام به. قد تفتر همّته أحيانا، أو يفقد روحه المعنويّة، فيجد في الالتزام القوّة لمواصلة السير. وأما التناغم فيتمثل في التوازن بين متطلبات الحياة العائلية والحياة الاجتماعية والحياة المهنية.

حقّق النبي هذا التناغم بين مختلف جوانب حياته كما يتبيّن ذلك من الحديث الذي رواه حفيده الحسين (ر) أنه قال : «سألت أبي عن مدخل رسول الله (ص) فقال: «إذا آوى إلى منزله جزّأ دخولَه ثلاثةَ أجزاءٍ : جزءٍ لله، وجزءٍ لأهلِه، وجزءٍ لنفسه، ثم جزأه بينه وبين الناس، فيردّ بذلك الخاصة على العامة، ولا يدّخرُ عنهم منه شيئا، وكان من سيرتِه في جزء الأمةِ إيثارُ أهلِ الفضلِ بأدبه، وقسّمه على قدر فضلِهم في الدين، فمنهم ذو الحاجةِ، ومنهم ذو الحوائج، فيتشاغلُ بهم، ويشغلُهم فيما أصلحهم، ويقول : ليبلّغ الشاهدُ منكم الغائبَ، وابلغوني حاجةَ من لا يقدر على إبلاغ حاجتِه» (بحار الأنوار، ص.230، ج16).

العلاقة بين السعادة والصحّة :

كشفت تسعة عشرة دراسة أن الشعور بالسعادة يرتبط ارتباطا وثيقا بالحدّ من الأمراض القلبيّة بنسبة 18٪، ويبدو أن هذا التأثير لا علاقة له بالسنّ، وحالة الشخص الأوليّة. تبدو هذه النتيجة

بديهيّة، ولكن ما هي الآليات التي تتسبّب في هذه العلاقة؟ هل الذين يعتبرون أنفسهم سعداء لا يدخّنون؟ هل لأنهم يمارسون الرياضة البدنيّة أكثر من غيرهم؟ أم هل يحافظون على صحّتهم باتّباع حِمية ملائمة؟ لم تُؤخذ هذه التساؤلات في الحسبان في الدّراسة، ولكن الثابت بيولوجيّا أن إفرازات الكورتزل cortisol عند هؤلاء الأشخاص كانت ضعيفة، وكذلك الشأن بالنسبة إلى الالتهابات الضعيفة، في حين أن نسبة إفرازات الكرتزول ترتفع عند المكتئبين ويشتغل جهازهم العصبي الغدّي بصفة غير عادية.

كما تبيّن من البحوث أن المناطق الجبهية اللمبيّة régions frontale limbique من الدماغ تساعد على إنماء الشعور بالسعادة، وقد يكون لها انعكاسات على الجهاز العصبي الغدّي (Gérard Waeber).[1]

1- Forum Med Suisse 2009, 371.

الفصل العاشر

التفكير الإيجابي

أكبر آلية ينعم بها الإنسان هي تفكيره. إنه يتعلّم المشي والتكلّم على مرّ الأيّام، ولكنه لا يتعلّم التفكير الذي يظهر دون تعلم مسبق، غير أنه لا يُعير أهمّية لسلطانه، وتأثيره العميق في حياته اليوميّة. غالبا ما يعتري الإنسان مرض عضويّ إثر ضغط نفسي، فلا تتأثر أنسجة بدنه، ولكن نفسه هي التي تتأذّى. في مثل هذه الحال يكون للتفكير الإيجابي دوره العجيب في استعادة صحّته بفضل طريقة الإيحاء الذاتي auto suggestion.

إن الفكرة هي عبارة عن طاقة، ولكنها لا تفكر ولا تحلل، وهكذا فكلما صدرت عنك فكرة، فإنك تبُثُّ طاقة ضبط une énergie de contrôle. يقال إن الفكرة تدور حول العالم في ثانية لتعود إلينا، فبمجرّد أن تبث فكرة إيجابيّة بأن تقول «إني في حالة جيّدة» حتى تعود إلينا فنشعر بالرّفاهة في الثانية التي تليها. فما الدعاء الذي يصدر عنا عند المرض إلا فكرة، قد يليها الفرج. ويمكن أن تستحضر هذا الدعاء الذي كان يدعو به النبي (ص) لما يزور أهله المرضى بقوله: «الله ربّ الناس، اذهب البأس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقماً (روته عائشة (ر) متفق عليه).

كان Coué Emile[1] يُوصي مرضاه بأن يتّبعوا طريقة تتمثّل في أن يُعيد المريض عبارة «إني في تحسن يوما بعد يوم». وقد لا حظ أن حالات البرء لم تكن بقليلة. إن التفكير الإيجابي يزيد النفس طاقة، ويُعجّل بالشفاء. إنها لطريقة عجيبة، لأن العبارات الإيجابية التي نتفوّه بها لمن يزورنا يسجّلها اللاوعي، ويعالجها تبعا لهذه العبارة.

1- La méthode Coué une approche positive, Mozilla Firefox.

تأثير القدرات الثلاث :

يتمّ هذا التأثير بفضل ثلاث قدرات :

التفكير الإيجابي نشاط دماغيّ يقوم بتعبئة جملة من الموارد الذهنيّة كالتفكير، والذاكرة والتصوّرات قصد تحقيق هدف يتمثل في فكرة ما.

القدرة الأولى : شحن الدماغ بالأفكار الإيجابيّة

إن فكّرت في همومك باستمرار، فإنها ستتضاعف، وتشغل حيّز الأفكار الإيجابيّة، الأفضل أن تفكّر بصفة إيجابيّة ما استطعت إلى ذلك سبيلا حتى يُشبَع دماغك بالأفكار الإيجابيّة saturation du cerveau. وبما أن دماغك لا يحتفظ -على أقصى تقدير إلا بثلاثة أفكار في نفس الوقت- تعوّد على استبدال الأفكار السلبيّة بالأفكار الإيجابيّة، من ثمّ تظهر أهمّية الأهداف في الحياة لأنها تسمح لك بتركيز قوى ذهنك على الإيجابيّة منها.

القدرة الثانية : إسقاط الأفكار

قد يشعر من يُحيطون بك بإسقاط projection أفكارك، لذلك وجب عليك دائما أن تكون أفكارك إيجابيّة، حتى لا تُزعجهم.

يقول علماء الفسيولوجية إنّه عندما يفكر المرء بصفة إيجابية يرفع من اهتزازات أمواجه الدماغية، ويحسّ من حوله بانعكاسات هذا التفكير الإيجابي مثلما يحس بها هو. ونعثر في اللغة على عبارة الاستبشار التي تشيع في نفوس الآخرين البهجة أو ما يعبّر عنه بإسقاط التفكير الإيجابي.

القدرة الثالثة : العبارات شكل من التّنبّؤ

إن العبارات التي نتوجّه بها إلى الآخرين لها انعكاس كبير جدّا، فعندما تتحدّث عن مشاريعك إلى نفسك، فإن لهذا الحوار الباطني تأثيرا ملحوظا في ارتياحك النفسي، لأن هذه العبارات تعبّر عن اعتقاداتك، وما تنوي تحقيقه، فهي شكل من التنبّؤ الذي يتحققّ بذاته طالما أنها تمثّل واقع مستقبلك، وقد تغيّر مجرى حياتك سلبا أو إيجابا.

وعلى سبيل المثال نورد بعض الأفكار الإيجابية:

- «إنّي أتوكّل على الله وأستعين به لقضاء حوائجي».
- «إني على هدى من ربّي وعلى صراط مستقيم».
- «لمّا كان كل واحد منّا فريدا، فلا داعي للمقارنة والمنافسة».

بمثل هذه الأفكار الإيجابيّة يضمن المرء لنفسه قوّة ذهنيّة، ويستدرج الحظ لينجح في حياته لأن التفكير الإيجابي يقوم على مسلمة كوي Coué الذي يرى أن لاوعينا يحدّد حالاتنا الجسديّة والذهنيّة.

قواعد التفكير الإيجابي :

يخضع التفكير الإيجابي لقواعد خمس:

- أولا: كل فكرة تجول بخَلَدنا (في دماغنا) هي واقع بالنّسبة إلينا، ونميل إلى تجسيدها على أرض الواقع.
- ثانيا: أول ملكة في الإنسان هي التخيّل.
- ثالثا: تُشير هذه النقطة إلى أنه أثناء الصراع الذي يحدث بين الإرادة والتخيّل، فإن الغلبة تكون للإرادة.
- رابعا: تُشير نظرية كوي Coué إلى أن التحالف بين الخيال والإرادة يزيد في القوة المتولّدة عنهما أضعافا مُضَاعَفةٍ.
- خامسا: تُشيد طريقة Coué بقدرة الإنسان على توجيه تخيّله عن طريق الإيحاء الذاتي.
- سادسا : من الضروري أن تصدر الفكرة عن القلب حتى تقوم بوظيفتها.

التفاؤل والتفكير الإيجابي :

لا يخلو التفكير الإيجابي من التفاؤل الذي حثّ عليه الرسول (ص) «لا عدوى، ولا طيرة ويُعجبني الفأل، قالوا : وما الفأل: قال: الكلمة الطيبة» (عن أنس) لأن المتفائل مستبشر في

الحياة، لا يفوته تقدير الأشياء الجميلة في الحياة. قد يرى أن الأشياء قد تكون أسوء مما هي عليه، فيتمتّع بما حباه الله، وينظر إلى ما هو أسفل منه، فيقنع. ويقول مثل صيني في هذا المعنى: «طالما اشتكيتُ لأنه لم يكن لي حذاء إلى أن التقيتُ بمن ليس له رجلان».

والمتفائل شخص له آمال تدفعه إلى العمل، والإنجاز كما يقول الرسول: «إنّما الأمل رحمة من الله لأمتي، لولا الأمل ما أرضعت أمّ ولدا، ولا غرس غارس شجرا» (عن أنس (ر)، س: 6352).

والمتفائل هو إنسان حقّق الرضا لنفسه، في حين أن المتشائم هو شخص غير راض بحاضره، ومحتار فيما يتعلق بمستقبله، ويعتقد أن الشقاء يجلب الشقاء. فهو خائر العزم، لا يكاد يغادره اليأس.

انفعالات المتفائل إيجابيّة، في حين أن انفعالات المتشائم سلبيّة. من المعلوم أن الانفعالات لها علاقة مباشرة بإفرازات الغدد الصماء glandes endocrines، ونظم القلب، والتنفس، والهضم، والنشاط الذهني. فإذا كان للانفعالات السارّة انعكاسات إيجابية، فإن للانفعالات السلبية أثارا مدمرة. إنها تتسبّب في انقباض العضلات الإرادية وغير الإرادية، وانقباض عضلات العنق، والكتفين، والقفا على وجه الخصوص، كما تنعكس سلبا على الدورة الدمويّة، فلا يحصل الدماغ والأعضاء الأخرى على كمية الأكسجين المطلوبة، مما يتسّبب في بعض الأمراض كارتفاع ضغط الدم، أو السكري، وغيرهما من الأمراض.

وتوضيحا لذلك بيّنت بعض البحوث التي أجريت في جامعة Pittsburg أن مستوى ضغط الدم عند المتفائلين أدنى مما يُشاهد عند المتشائمين.[1]

وبيّنت دراسة أخرى أجريت في جامعة Minnesota أن المتفائلين يتمتعون بصحة أفضل، وبعمر أطول من عمر الآخرين (نفس المرجع).

1- http://membres.lycos.fr/krms/optimisme.php.

سلوكات الإيجابي وسلوكات السلبي :

سلوكات الإيجابي أو سلوكات المتفائل	سلوكات السلبي أو سلوكات المتشائم
يفكر في الحل	يفكر في المشكلة
لا تنضب أفكاره	لا تنضب أعذاره
يساعد الآخرين	يتوقّع المساعدة من الآخرين
يرى حلا لكل مشكلة	يرى مشكلة في كل حل
يعتبر الإنجاز التزاما عليه أن يقوم به	لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يعِد به
لديه أحلام يريد أن يحققها	لديه أوهام وأضغاث أحلام يبدّدها
يعامل الناس كما يحبّ أن يعاملوه	يخدع الناس قبل أن يخدعوه
يرى في العمل أملا	يرى في العمل ألما
ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن	ينظر إلى الماضي، ويتطلع إلى ما هو مستحيل
الإيجابي يتقيد بالقيم، ويتنازل عن الصغائر،	يتنازل عن القيم ويتشبث بالصغائر،
ويصنع الأحداث	وتصنعه الأحداث

يتجلّى من الجدول أن الإيجابي (المتفائل) يحظى بقدرات عقلية تجعله واثقا من نفسه، مستقلا برأيه، خصب الخيال، وبتوازن نفسي يبعثه على الجدّ والإنجاز، وتسهيل الأمور، وتطويع الواقع، ومحبّة الناس، في حين أن السّلبي (المتشائم) لا يثق بقدراته، فيكون تابعا لغيره، لا يحبّ العمل، ويعيش في الأوهام.

التفكير الإيجابي في الأدبيّات الإسلاميّة :

حثّت التعاليم الإسلاميّة على الاستبشار بالخير وتوقّعه، والتماسه عند الناس، كما حثت على التفاؤل، واليمن، والبركة، ونهت عن كل ما يُوحي بالشؤم أو الطيرة والنحس. وفي اللغة العربيّة عبارات كثيرة تدلّ على التفاؤل مثل تيمّنت بفلان وتبرّكت به، وفلان ميمون النّقيّة، مبارك الصحّة، وميمون الطائر، وهو سعد من السعود، وسعيد الجدّ، وميمون الطالع، وشخص بأيمن طالع وأسعد طائر، وعلى الطائر الميمون.

وتدلّ أخرى على التشاؤم مثل مشؤوم النقيّة، وهو نحس من النُحُوس، وهو أشأم من البسوس.[1]

يستخلص من هذه التوطئة أن للتفكير الإيجابي أهمّية كبرى إذ يُعدّ عاملا رئيسيّا في صحّة الإنسان، ونجاحه في الحياة. لا شكّ أن المفاهيم تختلف بين الأدبيّات الإسلاميّة وأدبيّات علم النفس، ولكن المقاصد بينها واحدة. ويجب أن لا ننسى ان علم النفس الإيجابي جاء موضّحا لما أوصت به التعاليم الإسلاميّة كما سيتّضح لنا ذلك فيما يلي.

السلوكات الإيجابيّة في المنظور الإسلامي :

من هذه السلوكات الاستبشار، وتوقّع الخير من الناس، والْتماس الجانب الإيجابي فيهم، واختيار الأسماء الحسنة، والتخلّي عن القبيح منها، وتجنّب العبارات النابيّة، والدّعاء بالشر، الخ.

الاستبشار :

وردت في مادّة ب، ش، ر بمعنى البشرى في 46 موطنا من آي الذكر الحكيم ومنها :

بُشرى، بشراكم : 15

بشير، بشيرا : 12

مستبشر، مستبشرون، مستبشرين مستبشرات : 11

يستبشرون: 06

أبشروا، استبشروا : 02

المجموع 46

قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (30)﴾ [فصلت : 30].

1- البسوس: شاعرة جاهليّة يضرب المثل بشؤمها وهي أشعلت حرب البسوس. عبد الرحمن بن عيسى الهمذاني: موسوعة ألفاظ الكتابة والإنشاء،،ص. 159–160.

أبشرت الرّجل وبشّرته أخبرته بسارّ، وبسط بشرة وجهه، ذلك أن النفس إذا سُرّت انتشر الدّم فيها انتشار الماء في الشجر، واستبشر إذا وجد ما يبشّره من الفرج، ويقال للخبر السّاري البِشارة والبُشرى (الراغب الأصفهاني، ص58).

يستنتج من هذا الحقل الدلالي أن البشرى والبشير والاستبشار تحيل على معاني الخير، واليمن، وما يُدخل على النفس البهجة والسرور، والارتياح، الخ. وفي ذلك سعادة الإنسان.

كان النبيّ الكريم يُكثر من البُشرى حتى ملّ ذلك أعرابيّ كما يتجلّى من هذا الحديث : «إن هذا قد ردّ البشرى[1]، فاقبلا أنتما» قاله لأبي موسى وبلال حين قال الأعرابي للنبي(ص) : «قد أكثرت عليّ من أبشر» (البخاري عن أبي موسى408).

وإذا كان الاستبشار يُثلج صدر أخيك، فاسع إلى الإسراع بما يبشّره، وأحجم عما يسوء سماعه، أو إذا كنت طبيبا مثلا، وكان عليك أن تُخبر مريضك بداء عضال فاحترمه، وتعاطف معه. ذلك أن الخبر المفزع يعرضه إلى ضغوط نفسيّة. أصبحت القدرة على إعلان الأخبار المكدّرة قدرة تكتسب عن طريق التدرّب والتعلّم في بعض كلّيات الطب في الولايات المتحدة مثلا. [2]

التماس الجانب الإيجابي في النّاس :

غالبا ما يميل الناس بطبعهم إلى التماس ما هو سلبيّ في غيرهم، ويتغاضون عما هو إيجابيّ، من ثم نفهم قول رسول الله (ص): «لا يفرك. مؤمن مؤمنة إن كره خُلقا رضِي منها آخر»[3] (عن أبي هريرة، مسلم مسلم: 3538، 1469)، ذلك لأن للزوجة،مثلا، جوانب إيجابيّة وجوانب سلبيّة، فالأفضل أخذ الجوانب الإيجابية بعين الاعتبار. ويصبح الحديث أكثر وضوحا في ضوء هذه الآية الكريمة: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (19)﴾ [النساء : 19].

1- إن هذا إشارة إلى الأعرابي لما طلب من النبي شيئا وقال : ألا تنجز ما وعدتني، فقال عليه السلام له : أبشر وفي استحباب قبول البشارة والتبرك بإبشار الصالحين والاستبشار من البشر وهو الطلاقة والفرح قال تعالى: ﴿وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (30)﴾ [فصلت : 30].

2- Yedidia MJ, et col, 2003.

3- الفِرْك: بغض الرجل لامرأته أو بغضها له.

وقد تغيب عن المرء الجوانب الإيجابية لقصر نظره، وقلة علمه، فينساق لما تهواه نفسه، وينفر مما تكره، فحذرنا الله تعالى من هذا الانسياق الذي قد يؤدي إلى هلاكنا ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (216)﴾ [البقرة : 216].

يقول الإمام ابن عاشور في تفسير الآية : «إن حكمة التكليف تعتمد المصالح ودرء المفاسد، ولا تعتمد مُلاَءَمَة الطبع ومنافرته، إذ قَدْ يكره الطبع شيئا وفيه نفعه، وقد يحبّ شيئا وفيه هلاكه، وذلك باعتبار العواقب والغايات...وشأن جمهور الناس الغفلة عن العاقبة والغاية أو جهلها...» (التحرير والتنوير،ج.2، ص.319).

وللمؤمن جوانب إيجابية لا بد من النظر إليها وأخذها بعين الاعتبار كما يتجلّى من الحديث: «المؤمن منفعة، إن ماشيته نفعك، وإن شاورته نفعك، وإن شاركته نفعك، وكل شيء من أمره منفعة». (عن ابن عمر، س: 9161)

كان النبي يفضل الانتباه إلى ما هو إيجابي كما يدل على ذلك الحديث: عن عائشة (ر) أنهم ذبحوا شاة، فقال النبي (ص) «ما بقي منها؟ قالت: ما بقي منها إلا كتفها، قال: «بقي كلها غير كتفها» (رواه الترمذي، في النووي.ص. 355). لا شكّ أن عبارة الكلّ التي فضلها النبي (ص) تبدو أكثر إيجابيّة من الجزء على المستوى الشكلي، أما على المستوى المعنوي فيُفيد الحديث وَالكتف التي بقيت بين يدي أمّ المؤمنين ضائعة لأنّها مِمّا سَيُسْتَهْلَكُ. فما أُعطِي صَدَقة للنّاس هو الأبقى عند الله.

توقع الخير :

إذا توقعت الخير من النّاس، فمن المنتَظر أن يكون سلوكهم وفق انتظاراتك كما تؤكد ذلك نظريّة التوقعات، فإن انتظرت من ابنك النجاح ستعمل على أن ينجح فينجح، وإن انتظرت منه الفشل، فمن الممكن جدّا أن يفشل لأنك لن تقوم بمساعدته حتى ينجح. كان الرسول ينتظر الخير من أصحابه فيقول : «الناس خير وأصحابي خير». (عن أ بي سعيد،24011)

ويدخل استحباب تغيير الاسم القبيح باسم حسن في باب توقّع الخير.

استحباب تغيير الاسم القبيح :

يدخل تغيير الأسماء في باب التوقعات :

كان النبي (ص) يعمد إلى استبدال الأسماء القبيحة بأسماء جميلة كما ورد ذلك في أحاديث متعددة نذكر منها :

- عن ابن عمر، عن النبي (ص) قال: «إن النبي غيّر اسم عاصية، وقال : «أنت جميلة» (الترمذي 2847).

- وعن أبي هريرة أن زينب اسمها برّة، فقيل: تُزكّي نفسها، فسماها رسول الله (ص) زينب (مسلم 2142).

- أخبر بنُ جُبَير بنُ شيبةَ، قال: جلستُ إلى سعيد بن المسيّب، فحدثني أن جدّه حزناً.[1] قدِمَ على النبيِّ فقال (ص) : «ما اسمُكَ ؟» قال: اسمي حزْنٌ قال: أنت سهلٌ. قال: «ما أنا بمغيّر اسمٍ سمّانيه أبي. قال ابن المسيّب ما زالت فينا الحزونةُ بعد».

أبى ابن المسيّب أن يغيّر اسمه إلى سهل فبقيت الشدة فيهم. ذلك أن نظرية التوقعات تفيد أن التنبّؤ يتحقق بذاته، أي أن السلوك الذي تتنبأ به لشخص يتحقق سواء كان سلوكا إيجابيا أم سلبيّا، فالمعلم الذي ينتظر النجاح من تلميذه ينجح، والعكس بالعكس (روزنتال وجاكبيون Rosenthal et Jacobson)، وكثيرا ما يختبر الأولياء هذه الظاهرة في تربية أبناهم فمن يقال عنه من الأبناء «بهيما» يصبح بهيما في حدود نسبة 66 ٪ كما تبين من البحوث في مجال التوقعات.

تفضيل العبارات الإيجابية :

كان النبي (ص) يتوقّع الخير، ويتجنّب التوقّعات السلبيّة حتّى أنه قال : «إن الإنسان إذا ابتغى الريبة في الناس أفسدهم» (عن جبير بن نفير، س.4989).

تعدّدت الإحالات في الأدبيّات الإسلامية عَلَى ضرورة تجنّب العبارات السلبيّة والحثّ على الكلمة الطيّبة. وصف الله تعالى الكلمة الطيّبة المثمرة وقابلها بالكلمة الخبيثة التي لا خير فيها ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ (24) تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ (25) وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ (26) يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ

1- الحزْن: ما غلُظ من الأرض في ارتفاع.

وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ (27)﴾ [إبراهيم : 24 - 27]، ومن تفسير الإمام ابن عاشور أن صفة «الطيّبة» أي النافعة. أستُعير الطيب لحسن وقعه في النفوس كوقع الروائح الذكية. والأُكُل هو المأكول.. وكذلك الحال في تمثيل حال الكلمة الخبيثة بالشجرة الخبيثة على الضدّ بجميع الصّفات الماضية من اضطراب الاعتقاد، وضيق الصّدر وكَدَر التفكير، والضر المتعاقب. ومعنى تثبيت الذين أمنوا بالكلمة الطيّبة أن الله يسّر لهم الأقوال الإلهية على وجهها، وإدراك دلالتها حتّى اطمأنّت إليها قلوبهم، ولم يخامرهم فيها شكّ، فأصبحوا ثابتين في إيمانهم غير مزعزعين، وعاملين بها غير متردّدين (التحرير والتنوير، ج. 13، ص. 222-227).

نستخلص مما سبق أن الكلمة الطيّبة كلمة إيجابية تزرع السكينة في القلب فيسعد بها قائلها ومن يتلقّاها. وقال تعالى في نفس معنى الكلمة الطيّبة: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ [البقرة : 83]. وقيل من معاني هذه الأية حسب تفسير القرطبي: قولوا للناس صدقا في أمر محمّد، والمعنى عامّ : مروا الناس بالمعروف وقولوا لهم كلاما طيّبا، أو قولا ليّنا كما قال تعالى لموسى وهارون ﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى (44)﴾ [طه : 44].

من ثم ثمّ نفهم مغزى أحاديث عديدة جاءت تزيد آي الذّكر الحكيم توضيحا وإنارة:

- «اتّقوا النارَ ولو بِشِقِّ تمرة، فإن لم يجِدْ فبكلمةٍ طيّبةٍ». (عن عديّ بن حاتم، البخاري، 6023)

- «فرحِم الله من تكلّم بخير أو سكت فسلِم، وبِرّوا القرابة كانت مقبلة أو مُدبرة». (عن جابر، س. 7874)

- «لا تدعوا لأنفسكم إلا بخير، فإن الملائكة يُؤَمّنون على ما تقولون». (عن أم سلمة، مسلم في كتاب الجنائز551)

- «إذا رأى أحدكم الرؤيا الحسنة فليفسرها وليُخبر بها، وإذا رأى الرؤيا القبيحة فلا يفسرها ولا يُخبر بها». (عن أبي هريرة، س. 1353)

نستخلص من العبارة الجامعة معاني كثيرة وردت في الأحاديث المذكورة وهي على التّوالي : التحدّث بالخير، والدّعاء بالخير، والإخبار عن الرّؤية وَالاستبشار.

ثم إن المسلم مطالب بالكلمة الطيّبة حتى وإن خاطبه الجاهل بكلمة نابيّة مؤذية، كما ورد في قوله تعالى: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (63)﴾ [الفرقان: 63]. يقول الإمام ابن عاشور في تفسيره للآية إن المشي الهَوْن ينمّ عن تواضع المؤمنين، والسلام يجوز فيه أمران إما السلامة، أي لا خير ولا شرّ بيّن، وإما السلام المراد به التحيّة التي تؤذن بالتأمين، أي عدم الإهاجة (التحرير والتنوير، ج.19، ص68-69).

ومن ثمرات الكلمة الطيّبة أنها مؤمّنة، مطمئنة. ومن شأنها أن تؤلّف بين القلوب كما ورد في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (34) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (35)﴾ [فصلت: 34، 35]. من معاني تفسير هذه الآية الحسنة هي المداراة، والسيّئة هي الغلظة، وقيل الحسنة العفو، والعفو الانتصار. وقيل الحسنة العلم، والسيئة الفحش. أما قوله تعالى «ادفع بالتي هي أحسنُ» فتعني حسن العشرة، والإغضاء، والاحتمال. وتعني قوله تعالى «الذي بينك وبينه عداوةٌ كأنه وليٌّ حميمٌ» فالمراد منه القريب الصديق. وتعني «ذو حظٍّ عظيمٍ» ذو نصيب وافر من الخير. (تفسير القرطبي).

الترغيب فيما هو إيجابي:

يقوم الترغيب بداهة على إبراز الإيجابيّات، وتجنّب السلبيّات سواء تعلق ذلك بتحبيب الناس في الدين، أم في القيم، أم في التعليم. ومن ثم نفهم قوله تعالى: ﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ (7)﴾ [الحجرات: 7]. ومن ثم نفهم كذلك قول النبي(ص) في شأن الترغيب في ما هو إيجابي: «إذا حدثتم النّاس عن ربّهم فلا تحدثوهم بما يُفزعهم ويشقّ عليهم» (عن المقدام بن معدي كرب1258).

وقال لمعاذ بن جبل ولأبي موسى الأشعري لما بعثهما إلى اليمن للدّعوة إلى الدين: «يسّرا ولا تعسّرا ولا تنفرا وتطاوعا» (البخاري) وقال في نفس المعنى: «يسروا ولا تعسروا وبشّروا ولا تنفروا» (البخاري،69)، وتأكيدا لهذا الحديث قمنا ببحث على عيّنة من 3222 حديثا من مؤلّف الترغيب والترهيب للإمام المذري الذي يعدّ 5580 حديثا، فتبيّن لنا أن

الجانب التّرغيبي في الحديث يطغى على الجانب الترهيبي بنسبة 21،70٪ مقابل 79،29٪ في الأحاديث النبويّة[1].

تجنّب العبارات السلبية :

إذا كان للكلمة الطيّبة تأثيرها النفسي البنّاء، فإن للكلمة الخبيثة تأثيرها الهدّام. ومن أشكالها السّخرية كما نهى عن ذلك الله تعالى في قوله ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ﴾ [الحجرات : 11]، وفي قوله تعالى: ﴿وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ﴾ [الحجرات : 11]، كما نهى عن الهمز واللمز ﴿وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٍ (1)﴾ [الهمزة : 1].

تظهر الكلمة الخبيثة في النّميمة: «لا يدخل الجّنةَ نمّام» (البخاري،6056). وقال (ص) أيضا: «شرار عباد الله المشّاؤون بالنّميمة، المُفسدون بين الأحبّة (في تفسير القرطبي)، ويفسّر الحديث الثاني الحديث الأول. وصدق النبي في قوله إن النميمة تفسد بين الأحبّة، لأنها تخلق العداوة بينهم.

وفي الغيبة إفساد للعلاقات الاجتماعية: عن عمرو بن العاص (ر) أنّ النبيّ (ص) مرّ على بغل ميّت فقال لبعض أصحابه: «لَأن يأكلَ الرّجل من هذا حتّى يملأ بطنَه خيرٌ له من أن يأكل لحمَ رجل مسلم» (رواه الطبراني، المنذري، 4176).

وفي الغيبة انتهاك لعرض الناس، وجرح لكرامتهم، وزرع لروح الانتقام في نفس المغتاب.

وفي الكذب انتهاك لفضيلة الصدق : «لا يزال العبد يكذب ويتحرّى الكذب، فتُكتب في قلبه نكتةٌ حتّى يسودّ قلبُه، فيُكتب عند الله من الكذّابين» (عن ابن مسعود، المنذري، 4323).

والكذب هدّام للكاذب والمكذوب عليه في نفس الوقت، إنه يهدم الثقة بينهما، ويخلق الارتياب في نفس المكذوب عليه، ويسودّ قلب الكاذب من جراء كذبه لهوانه على نفسه، وعدم رضاه عن نفسه.

1- عبد الرزاق عمار: علم النفس في القرآن والسنة، 2009 أ.ص308.

وفي السّباب عنف لفظي يتأذى منه المسلم : «سباب المسلم فسوق[1] ، وقتاله كفرٌ» وفي التصريح للآخر بلفظ العداء عنف كذلك : «إذا قال الرجل لأخيه: أنت لي عدوّ فقد باء[2] أحدهما بإثمه إن كان كذلك وإلا رجعت على الأول (2418).

وفي التصريح للآخر بالهلاك عنف صريح كذلك إذا رأيتم الرجل يقول : هلك[3] الناس فهو أهلكهم (مسلم في كتاب البر والصلة عن أبي هريرة808) وفي التصريح بالعداء والهلاك تحطيم للعلاقات بين الناس.

وفي اتهام الآخر بالكفر إلحاق الضرر بالاثنين. فإن كان المصرّح بالكفر، صادقا فقد أكّد الكفر في الآخر وَقد يدفعه ذلك إلى التعنّت في كفره والتمسك به، بدل أن يغير ما به، وإن كان كاذبا يكون قد اتّهم الآخر ظلما وبهتانا وفي ذلك كفر: «إذا قال الرجل لأخيه: يا كافر، فقد باء بها أحدهما، فإن كان كما قال، وإلاّ رجعت عليه» (رواه مالك الموطأ 2/ 984).

وفي التجديف كفر بنعمة الله : «أحب العمل إلى الله سُبْحَة الحديث وأبغض الأعمال إلى الله التجديف، قيل : يا رسول الله وما سُبْحَة الحديث؟ قال : يكون القوم يتحدّثون والرجل يسبّح، قيل: وما التجديف؟ قال: القوم يكونون بخير فيسألهم الجار والصاحب فيقولون نحن بشرّ يشكون» (عن عصمة بن مالك647).

وفي سبّ الدهر كفر بنعمة الله كذلك : «قال الله عزّ وجل في حديث قدسيّ: يؤذيني ابن آدم يقول: يا خيبةَ الدّهر، وأنا الدّهر، بيدي الليلُ والنهارُ» وفي رواية: «أقلبُ ليله ونهاره، وإن شئت قبضتهما» (عن أبي هريرة، المنذري، 4123).

نهى النبي (ص) عن التجديف لأنه يدلّ على عدم الرضا بما قسمه الله تعالى للعبد، وفي ذلك كفر بنعم الله، وعدم التصديق بما قضاه الله تعالى.

إن الرذائل مثل النميمة، والغيبة، والسّباب، والتصريح بالعداء والهلاك والكفر قوى مدمّرة

1- السباب فسوق أو خروج عن الشريعة لأن في ظلم واعتداد على كرامة من تعرّض للسب. (فسق: خرج عن حجر الشّرع يقال الفاسق من التزم حكم الشّرع وأقرّ به ثم أخل بجميع أحكامه (الراغب الأصفهاني، ص. 382).

2- باء : عدل.

3- أي من ذم الناس وذكر عيوبهم وقال قد هلكوا فهو أشدّهم هلاكا لكونه آثم من تحقيرهم، وربما أدى ذلك إلى العجب بنفسه. قال مالك لا بأس في ذلك إذا قال ذلك تحزّنا لما يرى في نفسه وفي الناس من النقص في أمر الدين.

للعلاقات الإنسانية، ومثيرة للعداء.. أما التجديف وسب الدّهر ففيهما ظلم وكفر وعدم تصديق بقضاء الله وقدره.

استبدال العبارات السلبية بالعبارات الإيجابية :

عن أمامة بن سهل عن أبيه، عن النبي (ص) قال: «لا يقول أحدكم : خَبثُت نفسي، ولكن ليقل: لقِست [1] نفسي» (البخاري، 6180).

وبالمثل آثر(ص) استعمال لفظ الكرم الذي يُوحي بالجود والسّخاء للدّلالة على قلب المؤمن. كان النبيّ متفطّنا لما تُوحي به العبارات من تصوّرات إيجابيّة كانت أو سلبيّة، فما هو إيجابي يحدّد سلوكات إيجابيّة وما هو سلبيّ يحدّد سلوكات سلبيّة، من ثم نفهم حديثه : «لاَ يَقُولَنّ أَحَدُكُمْ، لِلْعِنَبِ الْكَرْمَ فإن الكرم الرجل المسلم» [2] (مسلم في كتاب الألفاظ من الأدب، عن أبي هريرة، 714).

العوامل النفسية في استحباب ما هو إيجابي وكراهية ما هو سلبي :

إن أكّدت الآيات الكريمة والأحاديث النبويّة على طيب الكلام، وحسن القول، واللطافة، ولين الجانب، والتبشير بدل الخبيث من القول، وبذيئه، والنذير، والوعيد، واكفهرار الوجه، والتكشير فذلك ما للعبارات من تأثير في النفوس. حاول علم النفس الحديث الكشف عن سرّ هذا التأثير الذي يبدو في العلاقة التفاعليّة ما بين ما هو جسدي ومَا هُوَ ذهنيّ.

ليست الكلمات بجزيئات بسيطة في الجملة. إن لمقاطعها سلطانًا حقيقيًّا، إنها تحكمنا، وتخوننا، وتجرحنا، وتدخل الدفء في قلوبنا، ولا أحد يفلت من تأثيرها سواء كان هذا التأثير إيجابيّا أم سلبيّا، إنها تؤلمنا وتبرئنا كما يقول فرويد Freud.

للكلمة سلطان عجيب في النفوس كما بينت البحوث العلمية. ليست الكلمة معدومة الدلالة إذ باستطاعتها أن تحُلّ المعقود في الباطن، وأن تطوّق به، وتحصره، أو تسجنه. لا شك أن لإيحاء

1- لقسته نفسه إلى الشيء نازعته ومنه غثت وخبثت وإنما كره النبي لفظ خبثت لقبحه ولئلا ينسب المسلم الخبث لنفسه.

2- يقال رجل كرم بمعنى كريم يستوي فيه الواحد والتثنية والجمع وسبب النهي أن العرب كانوا يسمّون العنب وشجرته كرما لأن الخمر المتخذة منه تحمل شاربها على الكرم فكره النبي(ص) هذه التسمية لئلا يتذكروا به الخمر ويدعوهم حسن الاسم إلى شربها وجعل المؤمن وقلبه أحق أن يتصف بها لطيبه وذكائه، والغرض منه تحريض المؤمن على التقوى وكونه أهلا لهذه التسمية.

الكلمة تأثيرًا عجيبًا بما أنها تنغرس في الجسد مثلما حدّث Montaigne الذي روى قصّة المرأة التي ماتت لأنها كانت تعتقد أنها مسمومة.

نعرف منذ القدم الانعكاسات النفسيّة للكلام. إنه يُخفّف من الآلام النفسية والجسديّة، وقد استُعمل كوسيلة علاجية في مجالات متعدّدة مثل الطّبّ، والدين، والسّحر،الخ، واستعمل شاركو Charcot (1825-1893) التنويم الذي يقوم على أساس لفظي في علاج مرضى الهستيريا، وأصبح الكلام اليوم الركيزة التي يقوم عليها العلاج النفسي والتحليل النفسي. ومن المعلوم ان العلاج النفسي يتمثل في التحدّث والإنصات، إنه الكلام بعينه، إنه التواصل مع المريض. ومن المعروف أن التواصل لفظي. (Dr. Ahmet TARCAN)[1]

ولنا في العلاج البديل placébo برهنة أخرى على تأثير الكلمة في النفس. كان يُنظر إلى العلاج البديل على أنه معجزة محيّرة كأن نقدم للمريض قرصا فيه سكّر وأن نقول له : «احذَر إنه دواء قوي المفعول وينبغي احترام المقدار» ويعني ذلك أنّنا نؤثر في واقع الجسد الفيزيقي عن طريق قوة الوعي الذي يستطيع استنهاض، وإثارة قدرة الجسد على إفراز جزيئات molécules تضع حدًّا للآلام. وبكلمة وجيزة فإن للكلمة تأثيرًا سحريًّا عجيبًا يختبره كلّ منا.

تفسّر لنا كل هذه الأسباب العلميّة حرص التعاليم الإسلاميّة على التأكيد على كل ما هو إيجابي من طيب الكلام، وحسن القول، ولين الجانب حتّى نطيّب نفوس من نتعامل معهم في حياتنا اليوميّة، فلا نكون سببا في شقائهم، غير أنه بقي لنا أن نفسّر ميل الإنسان الطبيعي إلى التماس الجانب السلبي في الناس. فما سرّ ذلك؟

غالبا ما يطغى الجانب السلبي في حديثنا. ويبدو أن أكثر الناس هم أشدّ ميلا إلى السلبيات منهم إلى الإيجابيات، إنهم يميلون إلى التقاط الأخبار المُفجعة، وترويجها، وكأنهم يجدون في ذلك متعة.

يرى كريستوف أندري أن الناس أميل إلي الأفكار السلبيّة منهم إلى الأفكار الإيجابية.. فلمّا يسأل بعضهم بأن يقدّموا له أوصافا عن أنفسهم، يلاحظ أن نسبة الأوصاف السلبيّة التي تصدر عنهم تبلغ 3/4 في حين أن الأوصاف الإيجابيّة تُمثّل الباقي. والسّبب في ذلك أنّها أول ما تتبادر إلى الذهن، وأول ما يعثر عليها الدماغ قبل غيرها. ذلك أن انفعالاتنا السلبيّة تقوم بوظيفة حفظ

1- Maitre-assistant à l'Université de Dicle en Turquie, tarcan@dicle.edu.tr Tarcan.

البقاء. إن الضغط النفسي يبعث إمّا على الهروب أو على المهاجمة. وإذا كان الخوف يتمثّل في طلب الحماية من قبل الأكثر قوّة، فإن الخوف يسمح بتخويف العدوّ. إن انفعالاتنا السلبيّة قد وفّرت لنا البقاء منذ أمد طويل. من ثم تركيزنا على ما ألفناه من السلبيّات. إننا نميل إلى تضخيم ما ييسّر لنا حفظ البقاء ولا إلى ما يحسّن من نوعيّة حياتنا.

تقصّ علينا المعالجة النفسيّة لويز هاي L.Haye[1] ما حدث لها عندما قرّرت التوقف عن الانزلاق في حالات انفعالاتها السلبيّة، فاقرأ لها: «قرّرت التوقّف عن الغيبة، ففوجئت أنه لم يعد لي شيء أقوله للنّاس. كنت كلّما التقيْتُ بإحدى صديقاتي، أسارع إلى السّخرية والغيبة، واكتشفت أنه توجد كيفيات أخرى للتحدّث، وإن لم يكن ذلك سهلا علي للتخلّي عن هذه العادة. فقلت في نفسي: لما انتقد الناس، فإنه من المحتمل جدّا أن ينتقدوني. وكلّما تقدم بي العلاج، كلّما أخذت في الإنصات إلى أقوال الناس. بدأت بالإنصات إلى الكلمات لا إلى الفكرة العامة. وتبيّن لي مبدئيا أنّني كنت قادرة على تشخيص داء مرضاي بعد عشر دقائق من خلال الكلمات التي كانوا يستعملونها، وتبيّن لي أن كلام المرضى يغذي مشاكلهم، والحال أنه يمكن تصوّر حديثهم الذهني لما يكون تعبيرهم سلبيا، إنه يعبّر لا محالة عن برمجتهم السلبية».

تأثير اللاوعي في التفكير والانفعالات :

للاوعينا تأثير كبير في تفكيرنا، ومشاعرنا لأنه يفتقر إلى ملكة النقد، والتمييز. إنّه يقبل كل ما نقول، ويحملنا على تصوّرات على أساس ما نعتقده. إن نحن اخترنا معتقدات خاطئة ومفاهيم يائسة، ويعني ذلك ضمنيًا أنّنا نرغب في تجسيد ما اعتقدنا أو تصوّرنا في أذهاننا. يجب إذن أن نكون على استعداد لتغيير آرائنا في اتجاه الرشاد.

إن لاوعينا لا يميّز بين الخير والشرّ، وبين الصّواب والخطإ. ينبغي إذن أن لا ننساق إلى الأفكار السلبيّة، فلا ننتقد أنفسنا مثلا، ولا نقول عنها ما يشينها كأن نتفوّه بعبارات مثل «خبثت نفسي» أو «أنا غبيّ». إن اللاوعي لا يفهم المزح، لذلك لا تأخذ من نفسك مرمى للمزح، فإن أنت استهزأت بنفسك، فإن اللاوعي يأخذ ذلك محمل الجدّ. (لويز هاي،نفس المرجع)، كما أنه ينبغي عليك ألا تضحك من الآخرين كما ورد في الحديث : «إن الرجل ليتكلم الكلمة لا يريد بها بأسا، ليضحك بها القوم وإنه ليقع بها أبعد من السماء» (عن أبي سعيد، س. 5055).

1- Haye L. la force est en vous. Edition Vivez Soleil,Marabout 1992.

إن كل ما كنا نسمعه في طفولتنا يساهم في هيكلة ما تسميه لويز هاي الثرثرة الذهنية (كيفية التحدث إلى النفس). لطبيعة هذه الثرثرة الذهنية أهمية كبرى لأنها تسهم في تكوين شخصيّتنا وبنائها. فإن نحن بخّسنا أنفسنا، فإن الحياة تفقد كل معنى. وإن نحن أكرمناها وأخذنا بعين الاعتبار قيمتنا، تصبح هديّة عجيبة.

ذاك ما أوصى به النبيّ الكريم في قوله: «المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبّ إلى الله من المؤمنِ الضّعيف، وفي كل خير.[1] احرِص على ما ينفعُك واستَعِن بالله.[2] ولا تعجَز[3]، وإن أصابك شيءٌ فلا تقل: لَوْ أني فعلتُ كان كذا وكذا ولكن قل: قدّر الله وما شاء فعَل، فإن لَوْ[4] تفتَحُ عملَ الشيطانِ».[5] (عن أبي هريرة، مسلم في كتاب القدر: 6669)

إن الشعور بالشقاوة وعدم الرضا عن النفس يحملانا على توجيه اللوم لوالدينا وغيرهما، وتحميلهم مسؤولية عنائنا، ولكن مثل هذا التصرف قد يبقينا غارقين في مشاكلنا وفي همومنا. وأحسن طريقة هي أن ننصت إلى أقوالنا، فإن كانت سلبية استبدلناها بأخرى إيجابية.

الخير يكتسب بالتعود:

تفطّن الرسول (ص) إلى أن الإنسان يميل بطبعه إلى ما هو سلبي مع نفسه ومع غيره، ومن السلبيات التماس الشر وتوقعه، والاعتداء على الغير بالسخرية والتصريح بالعداء والهلاك، والكفر،الخ. حرص عليه السلام على اقتلاع قوى الشر هذه، وعمل على استبدالها بقوى الخير علما منه أن الخير يتولد عن الخير، وأن الشر يتولد عن الشر، فعمد إلى التماس الخير في الناس، وتوقّعه منهم، واستبدل السلبي بالإيجابي لما كان يعتقد أن للكلمة سلطانًا سواء كانت سلبية أم إيجابية، ولم يكن حدسه ليخطئه، إذ تبيّن من البحوث النفسية ما للتفكير السلبي والإيجابي من أهمّيّة في تحديد سلوك الإنسان، غير أن الإنسان هو المسؤول عن الطريق التي يريد أن يسلكها، فإن اختار الطريق القويمة كان

1- يعني في كل واحد من القوي والضعيف خير لاشتراكهما في الإيمان.

2- اطلب المعونة من الله المعونة في أفعالك النافعة لك في الآخرة.

3- عما ينفعك.

4- أي استعمال كلمة لو على وجه منازعة القدر.

5- يعني أنه من عمله .

لهُ ذلك بالتعود أو التعلم والدربة كما ورد قوله (ص) : «الخير عادة، والشر لجاجة[1]، ومن يرد به الله خيرا يفقه في الدين». (عن معاوية، س11953)

يكون التعوّد على الخير والسعادة التي تنجم عنه بالعمل بالوصايا النبويّة الكثيرة التي استشهدنا بها في سياق مناقشتنا للموضوع. لابد من اقتناص فرص الخير كما جاء في قول الرسول(ص): «من فتحِ له بابٌ من الخير فلينتهِزْه، إنه لا يدري متى يُغلق عنه» (ابن شاهين عن عبد الله بن إبّان بن عثمان ابن عمر، س22518)، والاستمتاع بالحاضر : إنّ الماضي لا يوجد إلا في الذاكرة، ولا يوجدُ المستقبل إلا في مشاريعنا، وأما الحاضر فذاك هو الواقع. فالأفضل أن نغنم من هذا الحاضر ما يتيحه لنا من فرص السعادة ولو كانت عابرة. تلك هي خاصية علم النفس الايجابي الكبرى.

1- لجّ في الأمر : تمادى عليه وأبى أن ينصرف عنه.

الفصل الحادي عشر

التفاؤل والتشاؤم مقارنة ما بين ما جاء في الأدبيات الإسلامية وما جاء به علم النفس الإيجابي

لقد سبق لنا أن تعرّضنا إلى التفاؤل والتشاؤم خلال مناقشتنا لعوامل السعادة، ولمفهوم التفكير الإيجابي، ولكنّنا آثرنا أن نفرد لهما فصلا لتأكيد النبيّ عليهما من ناحية، ولبيان أسسهما النفسيّة والبيولوجيّة من ناحية أخرى.

يُحيل التفاؤل على شكل من التفكير الإيجابي، والنظر إلى الأشياء من جانبها الناصع. كما يُحيل على التعوّد على تفكير يرى صاحبه فيه مخرجا لمشاكله.

عوامل التفاؤل:

عوامل التفاؤل البيولوجية والنفسية:

تتدخّل عوامل كثيرة في التفاؤل ومنها المزاج l'humeur والطبع le tempérament والنورونات les neurones التي تؤثر في حالاتنا النفسية. المزاج هو حالة انفعاليّة تلوّن مشهدنا الباطني، ونظرتنا للعالم. إن ما يميّز المزاج هو التغيّر، والتقلب، وتأثّره بالأحداث مع تأثيره القويّ في انفعالاتنا، وشعورنا بالرّفاهة. أما الطبع فيُشير إلى الاستعداد للاستجابة إلى أحداث الحياة، وهو الذي يُعطي لانفعالاتنا الطابع الإيجابي أو السلبي. إن هذه «الوجدانيّة القاعديّة» هي التي نرى من خلالها ما يحدث لنا في الحياة [1].

1- Michèle Freud/ Apprendre à être optimiste, Formation sophrologie, Mozilla Firefox.

عوامل التفاؤل الحياتية:

لا يتأثر التفاؤل بالعوامل البيولوجيّة والنفسيّة فحسب، بل يتأثّر كذلك بالأحداث التي يمرّ بها الفرد (الاقتصاديّة والاجتماعيّة والسيّاسية). إنّ ما نعيشه اليوم من أحداث في العالم العربيّ لا يحملنا على التفاؤل، ولقد ظهر لنا ذلك في تصريحات بعض المستجوبين فيما يتعلّق بتصوّراتهم للسعادة (انظر الفصل الثاني) وفي ما تُطالعنا به وسائل الإعلام، ولكن ليس لدينا إحصائيّات تقيس الشعور بالتفاؤل كما هو الشأن في الغرب. ففي فرنسا مثلا تُظهر البحوث الإحصائيّة أن 75٪ من الفرنسيين يصرّحون بأنهم متشائمون على حدّ قول ميشال فرويد (نفس المرجع). فما عسى أن تكون نسبة المتفائلين في عالما العربيّ لو أجرينا سبرا للآراء؟

الفأل لغة :

الفأل : ضدّ الطيرة. والفأل أن يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالّة فيسمع آخر يقول يا واجد فيقول: تفاءلت بكذا. ويتوجّه في ظنّه كما لو أنّهُ سمع أنه سَيَبْرَأ من مرضه، أو يجد ضالّته. وفي الحديث: أنه (ص) كان يُحبّ الفأل، ويكره الطِّيرة، وهي فيما يُكره وما يسوء، والفأل فيما يُستحبّ، وقد يكون الفأل فيما يحسن، وفيما يسوء. ويقال : لا فأل عليك يعني لا ضير عليك، ولا طير عليك. (ابن منظور، لسان العرب)

يبدو من هذا التعريف أن الفأل حالة انشراح النفس، وارتياحها لما للكلمة الطيّبة من سلطان على النفس. تمثّل هذه الحالة النفسية طاقة تدفع الإنسان إلى المضيّ قدما فيما عزم عليه.

الفأل في الأدبيات الإسلامية:

قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَا أُنْزِلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ (124) وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَى رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ (125)﴾ [التوبة: 124-125]. ومن قبيل الفأل الاستبشار الذي تنص عليه الجملة «يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ من الله». [آل عمران: من الآية 171]. والرّجس هو الكفر، وأصله الشيء الخبيث. والمراد بزيادة الإيمان، وبزيادة الرجس الرسوخ والتمكّن من النفس (الإمام بن عاشور، التحرير والتنوير، ج.11، 64-66).

ما يُستخلص من الآية الكريمة أن وقع الكلام في النفوس يختلف باختلاف تصوّرات النّاس ومعتقداتهم وما يؤولونه. فمن كان مؤمنا أصغى إلى الكلام وتمكّن منه الإيمان، ومن لا يعيره اهتماما أو يستخفُّ به يتعمّق الكفر في نفسه.

ومن سمات النبي عليه الصلاة والسلام أنه كان يُحبّ الفأل كما نستشفّه من هذين الحديثين:

- «لأن أكون في شدّة أتوقّع بعدَها رخاء، أحبُّ إليّ من أن أكون في رخاء أتوقّع بعده شدّةً».

- «لو كان العسرُ في جُحر لدخل عليه اليُسرُ حتّى يُخرجه» (عن ابن مسعود، س 17651).

وكان كثير التفاؤل كما يظهر من الأحاديث الآتية:

- «إذا بعثتم رجلا فابعثوه حسن الوجه، حسن الاسم» (عن هريرة، س. 1140).

- «ليؤمكم أحسنكم وجها، فإنه أحرى أن يكون أحسنكم خلقا» (عن عائشة17935).

- «اطلبوا الخير عند حسان الوجوه» (في قضاء الحوائج) (عن عائشة(ر)ن س: 3204).

- «اطلبوا الخير عند حسان الوجوه وتسمّوا بخياركم، وإذا أتاكم كريم فأكرموه» (عن عائشة، س: 3205).

- «إذا ابتغيتم المعروف فاطلبوه عند حسان الوجوه» (عن عبد الله بن جراد، س. 840).

وكان يحبّذ الأمل، ويرى فيه دفعا لليأس، وباعثا على العمل كما ورد في الحديث :

- «إنما الأمل رحمة من الله لأمّتي لولا الأمل ما أرضعت أمّ ولدا، ولا غرس غارس شجرا» (عن أنس، السيوطي، 6302).

يوفّر الأمل ارتياحا نفسيا، ويسلي النفس في الأوقات الحرجة كما ينشد الشاعر :

أعلّل النفسَ بالآمال أرقبُها ... ما أضيق العيشَ لولا فسحة الأمل (الطغرائي)

وفي التفاؤل سعادة كما يقول مفكّر: «التفاؤل نوع من السعادة يمنحك هدوء الأعصاب في أحرج الأوقات» (بورمان، موسوعة روائع الحكم، ص88).

غير أن النبيّ (ص) نهى عن طول الأمل، والغلوّ فيه لأنه مدعاة للتقاعس، واتّباع الهوى كما يظهر من الحديث: «إن أخوف ما أخاف على أمتي طول الأمل، واتّباع الهوى، فإن طول الأمل يُنسي الآخرة، واتّباع الهوى يصدّ عن الحقّ، وإن الدنيا مُدبرة، والآخرة مُقبلة، ولكلّ واحدة منهما بنون، فكونوا بني الآخرة، ولا تكونوا بني الدنيا، اليوم عمل ولا حساب، وغدا حساب ولا عمل، فرحم الله من تكلّم بخير أو سكت فسلِم، وبرّوا القرابةَ كانت مُقبلة أو مُدبرة» (عن جابر، س. 7874).

تأثير التفاؤل في الشعور بالسعادة :

يقول ألان الفيلسوف الفرنسي : «إذا كان التشاؤم ينبع من المزاج، فإن التفاؤل ينبع من الإرادة»[1]. إن المتفائل الذي يعتقد أن السعادة في متناول الجميع هو أكثر حظا بأن يكون سعيدا على عكس من يعتقد خلاف ذلك لأن المتفائل يفكر بصفة إيجابية ويبذل الجهود ليكون سعيدا. إن المتفائل يعمل على المحافظة على صحته، ويبحث عن الرضا عن النفس، ويقيم علاقات ودية مع أهله، وإخوانه، ويحب عمله، تلك هي ثمرات التفاؤل، التي لا تتحقق إلا ببذل الجهد.

الطيرة في الأدبيات الإسلامية:

كان النبيّ يرتاح للفأل، وينشرح له فيوصي به، ويتضايق من الطيرة، وينفر منها، وينهى عنها. قال تعالى في الطيرة ﴿فَإِذَا جَاءَتْهُمُ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ (131)﴾ [الأعراف : 131]. جاء في تفسير القرطبي : يطّيّروا أي يتشاءموا، والأصل في هذا من الطيرة وزجر الطير. ثم كثر استعمالهم حتى قيل لكلّ من تشاءم تطيّر، وكانت العرب تتيمّن بالسانح وهو الذي يأتي من ناحية اليمين، وتتشاءم بالبارح وهو الذي يأتي من ناحية الشمال، وكانوا يتطيرون من صوت الغراب، والبوم، والقطط، والكلاب السوداء. ومعنى «طائرهم» ما قدّر لهم، وأن ما لحقهم من الشدائد والقحط فمن عند الله لا من

1- Alain Propos sur le bonheur.

عند موسى وقومه. وكان النبي (ص) ينهى عن الطيرة فيقول: «لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح، : الكلمة الطيبة» (عن أنس، س: 26170). وقال أيضا: «لا عدوى ولا طيرة ولا غول».[1] (مسلم في كتاب السلام، عن جابر632)، وعن عبد الله بن عباس مرفوعاً: «لا عدوى، ولا طيرة، ولا صَفَر[2]، ولا هام»[3] (حديث حسن، أخرجه ابن ماجه، وأحمد، وغيرهما).

وروى كثير من الرواة أن النبيّ (ص) قال : «الطيرة في الدار، والمرأة والفرس»ولكن عائشة رضي الله عنها صحّحت الرواية بأن قالت: قال الرسول (ص) : «كان أهل الجاهلية يقولون: الطيرة في الدار، والمرأة، والفرس»، ثم قرأت: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ(22)﴾ [الحديد : 22].

يبدو أن تصحيح عائشة للحديث معقول ومنطقي لأن النبي نهى عن الطيرة، وحذّر منها لأنها تُقعد الناس عن العمل كما ورد في الحديثين الآتيين :

- «ثلاث لم تسلم منها هذه الأمة : الحسد، والظن، والطيرة، ألا أنبئكم بالمخرج منها؟ إذا ظننت فلا تُحقّق، وإذا حسدت فلا تبغ، وإذا تطيّرت فامض». (عن الحسن مرسلا، س: 10758)

- «ومن خرج يريد سفرا فرجع من طِيَرة فقد كفر بِمَا أنزل على محمّد». (عن أبي ذر (ر)، س21900)

ثمّ إنّه من غير المنطقيّ كذلك أن يجعل النبي (ص) المرأة موضوع طيرة وتشاؤم، وهو الذي أشاد بخصالها، وأوصى بها خيرا. (عبد الرزّاق عمار، الفصل 26 من علاقة المسلم بالله والآخرين، 1910)

1- وهو واحد من الغيلان وهي نوع من الجن كان العرب يعتقدون أنه في الفلاة يتصرف في نفسه ويتراءى للناس ويضلهم عن طريقهم.

2- صفَر : كانوا يتشاءمون من شهر صفر بدعوى أن فيه شؤماً فبيّن، صلى الله عليه وسلم، أن ذلك وهم لا وجود له في الواقع، وقيل هو داء في البطن تسببه الجن، وهذا كذلك تخريف لا أساس له!

3- الهامة: وجمعها الهام : هي في الأصل طائر البوم، وكانت العرب تتشاءم منه جداً. وقيل «الهامة» روح المقتول، تتحول إلى شكل بومة، وتبقى عند قبره تصيح: اسقوني، اسقوني! حتى يؤخذ بالثأر، (فتسقى بالدم)، فتهدأ وتنصرف! فنفى النبي، صلى الله عليه وسلم، تلك الخرافات كلها، ونسفها من أساسها!

وكان يرى أن النزعة التشاؤمية متأصلة في ابن آدم كما جاء في الحديث : عن معاوية بن الحكم السلمي -رضي الله عنه- قال : قلت يا رسول الله! إني حديث عهد بالجاهلية، وقد جاء الله بالإسلام، وإن منّا رجالاً يأتون الكهان؟! قال : «فلا تأتوا الكهّان»، قال: قلت ومنّا رجال يتطيرّون، قال : «ذاك شيء يجدونه في صدورهم، فلا يصدنّهم». (حديث طويل صحيح، أخرجه مسلم، وغيره) (عن معاوية، س. 24974، البخاري)

تفطن النبيّ الكريم (ص) إلى نزعة الإنسان الطبيعيّة إلى التشاؤم الذي يحمله على إدراك السلبيّات في المحيط حفظا لبقائه كما اتّضح حديثا من اكتشافات علم النفس (انظر الفصل السابق).

وإذا كان المرء على هذه الطبيعة، فمن المنطقي أن من لا ينتبه إلا للسلبيّات في غيره يكون سيء الخلق كما ورد في قول النبيّ : «الشؤم سوء الخلق»(عن جابر، السيوطي، 13373).

وضد الشؤم اليمن وهو البركة، الشؤم عنوان سوء الخلق لأن المتشائم يتوقّع السوء من الآخرين، فيسيء إليهم، ولا يرجو منهم خيرا. ثم إن المتشائم حقود كما قال الحكيم : «المتشائم امرؤ يحقد على سائر الناس جميعا لأنه يجدهم مقززين بقدر ما هو مقزّز (معجم الكلمات الجامعة،ص. 72)، كما أنه أناني : «بوجود التشاؤم، تتدبّر جميع أنواع المسرّات الصغيرة الأنانية». (موريس سلخس، في معجم الكلمات الجامعة، ص. 72)

ثم إن المتشائم الذي لا يرجو رحمة الله فيميل إلى اليأس كما ورد في قوله تعالى: ﴿لا يَسْأَمُ الإنسانُ مِنْ دُعاءِ الخيرِ وإنْ مسَّهُ الشرُّ فيَؤوسٌ قنوطٌ﴾ [فصلت: 49]. أي لا يملّ من دعائه بالخير للحصول على المال، والصحّة، والسلطان، والعزّ، ويُراد بالإنسان هنا الكافر، أما الشرّ فيشير إلى الفقر، والمرض، واليؤوس من يئس من روْح الله،، والقنوط من قنط من رحمته. (تفسير القرطبي).

ثم إن المتشائم يرى العالم من خلال نفسه القبيحة فينصحه الشاعر بأن ينزع عن نفسه الرذائل والأحقاد ليراه جميلا:

أيّهَا الشاكي وما بك داء   كن جميلا ترالوجودَجميلا (إيليا أبو ماضي)

يُستخلص ممّا سبق أن التشاؤم نزعة طبيعيّة في الإنسان تقبّح له الوجود، وتحمله على الشرك، واليأس من رحمة الله، والقعود عن العمل، فهي خصلة منافية لتعاليم الإسلام، فأوصى النبيّ الكريم بالدعاء للتغلّب عليها : «أحسن الطيرة الفأل ولا تردّ مسلما، فإذا رأى أحدكم من الطّيَرة

ما يكره فليقل : اللهم لا يأتي بالحسنات إلا أنت، ولا يدفع السيئات إلا أنت، ولا حول ولا قوة إلا بك». (عن عروة بن عامر القرشي (ر)، س. 606). كما أوصى بالتوكّل على الله لمقاومتها لأنها شرك فضلا عن تثبيطها للعزائم: «الطّيرة شرك، الطّيرة شرك، الطّيرة شرك، وما منّا إلّ[1] ولكن الله يُذهبه بالتوكل» (أبو داود، 3910).

التفسير العلمي لظاهرة الطيرة أو التشاؤم :

لا شكّ أن النبي (ص) كان يشاهد تفشّي ظاهرة التطيّر وانعكاساتها السلبيّة على الناس في مجتمعه. كانوا يتطيّرون من الغربان، والهوامّ، والغول وغير لك من الحيوانات أو الأحداث السيّئة لأنها كانت تُخيفهم، وإن كان الخوف في صدورهم كما ينصّ عليه الحديث: «ذاك شيء يجدونه في صدورهم، فلا يصدنهم» (ذكر الحديث أعلاه)، وللتخلص ممّا يزعجهم فإن الناس يسقطون مشاعرهم على الحيوانات وغيرها.

وللطيرة تفسير ثان. إذا رأى المرء علاقة بين مثير (طائر مثلا) وما يحدث له من شَرِ اعتقد أن هذا المثير هو المسؤول عما حدث. وبعبارة أخرى إذا اتجه الطائر يمنة وحالفه النجاح اعتقد أن سبب الفلاح هو اتجاه الطائر نحو اليمين، وإن صادف أن اتّجه نحو الشمال وفشل، اعتقد أن سبب الفشل ناجم عن اتجاه الطائر إلى الشمال، فتصبح الطيرة مكتسبا مبنيًّا على علاقة وهمية بين المثير والاستجابة.

ولعل أعمق تفسير للطيرة هو نزعة الإنسان إلى التفكير أو الشعور بما يهدّد كيانه، فيحتاط لذلك. فكأنما زوّدته الطبيعة بما يحفظ بقاءه فتعتريه المخاوف، ولم تزوّده بما يقوي فيه الخير وروح التفاؤل.

يحمل التفاؤل على التخيّل الخصب كما ترى T.Amabile التي كرست حياتها لفهم ميكانزمات الإبداع. قامت مع طلابها بدراسة عمليّات الإبداع عند 238 شخصا يعملون على مشاريع في مجالات عديدة. فكان اكتشافها : «أن الإبداع يرتبط ارتباطا وثيقا بالسّرور، وأن الأكثر حظا في العثور على فكرة جيدة هو من كان سعيدا البارحة. إنها حلقة مفرغة إيجابية. فسرور اليوم هو مؤشر جيّد لمستوى الإبداع لليوم الموالي».

1- إلّ : ضلال (لسان العرب).

يستحيل تغيير وجه العالم بدون تفاؤل. إن ما يعطي الروح المعنوية للنّاس هو الشعور بالقدرة على التأثير في محيطهم. إن المتفائل هو من يرى مشكلا فيبحث عن حلّ له. ومن السهل أن يكون الشخص متشائما كما أشرنا إليه أعلاه. في حين أن التفاؤل يتطلّب منّا الإرادة حسب مقولة الفيلسوف ألان Alain، ويميّز الطبيب النفسي كريستوف أندري بين نوعين من التفاؤل: الأول هو وسيلة دفاع تشبه نكران الواقع، تلك هي سياسة النعامة، وأمّا النّمط الثاني من التفاؤل فيتمثل في افتراض مخرج ملائم وتجاوز كل موقف يبعث على التردّد.[1]

يتساءل المختصون اليوم هل يوجد هرمون للتفاؤل ؟ ولحسن الحظ نعرف بفضل البيولوجية النّوروبيولوجيّة neurobiologie هرمونا يؤثر في إدراكنا للأشياء وهو السيروتونين الموجود عند الاكتئابيين sérotonine، في حين أن هرمون الدوبامين dopamine هو اليوم موضوع بحث، ومن وظائفه أنه منشّط، ومثير للنشوة. ومن المعلوم أن مصدر التفكير سواء كان إيجابيا أم سلبيا، هو الدماغ.

يتكون الدماغ من ثلاثة طبقات : الدماغ الغريزي يعلوه دماغ الانفعال، ويليه دماغ التفكير والذاكرة. لنستحضر أن الإرادة مصدرها دماغ التفكير، في حين أن التخيّل تابع لدماغ الانفعال وإذا اعتبرنا كما يقول كوي Coué أن التخيّل يغلب الإرادة في تحريك التفكير الإيجابي، يمكن القول إن التخيّل هو مفتاح التفاؤل أو التشاؤم مع العلم أن مركز التخيّل هو الدماغ الانفعالي الذي يعتبره دمازيو Damasio مركز الانفعالات المخزونة في الذاكرة في شكل علامات حسية إيجابية أو سلبية marqueurs sensoriels positifs ou négatifs، من ثم نستنتج أنه يمكن عزو التفاؤل إلى الذاكرة الانفعالية الإيجابية، والتشاؤم إلى خبرات الماضي الأليمة.

يرى دمازيو أنه باستطاعة الدماغ الجديد néocortex أن يؤثر في الدماغ الانفعالي عن طريق الكلام والتفكير، ولكلّ منهما أرضيّته الجينيّة. ومع ذلك فبالإمكان إنماء شيء من التفاؤل بفضل التعلّم من تجارب الحياة، ومن التعلّم الثقافي والاجتماعي والتربوي أو الحدّ من النزعة التشاؤميّة بتغيير الارتباطات بين نقاط الاشتباك synapses بين الخلايا، تبدو طريقة كويي Coué في هذه المرحلة التعلّميّة واعدة كوسيلة إعادة برمجة للدماغ.

1- L'Express du 31/01/2005 psychologie du bonheur, heureux Vivre.

قد لا يستطيع الفرد أن يقلّص من تشاؤمه لينمّي من تفاؤله، فيكون في حاجة إلى معالج نفسيّ يساعده على تغيير نظرته لذاته وللعالم، كما يساعده على رؤية موضوعية للمستقبل، وذلك باستعمال طريقة العلاج السلوكي المعرفي. ويرى تموثي Timothy رائد هذا النوع من العلاج أن هناك توازنا في نمط التفكير الأمثل للإنسان بنسبة ثلثين من الأفكار الإيجابية وثلث من الأفكار السلبيّة.وهذا ما يشير إلى تفاؤل بسيط. وفي واقع الأمر تبدو الأفكار السلبية ضرورية لأنها تسمح لنا بأن نكون متيقّظين وواقعيين. وبالإضافة إلى ذلك فإن الأشخاص الذين تكون نسبة أفكارهم 50٪ إيجابية 50 ٪ سلبيّة لا يتمتّعون بروح معنوية عالية، ويبدون شيئا ما متشائمين، فتدفعهم شكوكهم وتردّدهم إلى الانقطاع عن الفعل.

ويذكرنا بك Beck أن العمل هم مفتاح الاتّجاه العقلي الفعّال، فإذا كان التشاؤم يزداد بالقعود عن الفعل، فإن العمل ينمّي التفاؤل.[1]

1- La pensée positive Articles bien-être, Internet.

الجزء الثالث

طرق عمليّة لإنماء الشعور بالسعادة

الفصل الثاني عشر

استمارة تقييم الشعور بالسعادة

محتوى استمارة تقييم الشعور بالسعادة :

يرى د.ستيفن رايسف Dr Steven Reiss [1] صاحب كتاب «من أنا ؟» أن هناك ستّة عشرة رغبة تحفزنا على العمل، وتحدّد شخصيتنا، ويقول إنّ الشعور بالرضا لا يكمن في التمتّع باللذات، وتجنّب الآلام، وإنما ينبع من الشعور بأن لحياتنا معنى، وأن لها هدفًا محدّدًا. ويُضيف أن الشعور بالرضا هو نتيجة العمل بالقيم، ويؤكد أننا نشعر بالرضا عندما نلبّي أعمق رغباتنا.

قام الباحث ببحوث شملت 6000 شخص لهم أساليب مختلفة في الحياة، واستخرج 16 رغبة كونية ذات دلالة تحدّد كل سلوك، وصمّم في ضوئها استمارته التي سمّاها «ملامح Reiss» والتي تقيس درجة القيم الفردية، وكلا من رغبات الشخص المفحوص. تكشف هذه الاستمارة إذن عن أهداف المُخْتَبِر ورغباته النفسية، كما تكشف عن سمات شخصيته وقيمه.

و يبدو من الجليّ أن Reiss استوحى اختباره من علم النفس الإيجابي. كانت الاستمارة تعدّ أكثر من مائة سؤال مرصودة للمساعدة على التعرف على التوقّعات من الحياة، ومن العمل، ولكن الباحث لخّصها وبسّطها.

التعليمات :

اجعل علامة (+) أمام الجملة التي تتناسب تماما مع رغباتك، واجعل 0 أمام الجملة التي تتناسب بصفة متوسطة مع رغبتك، ولا تكتب شيئا إذا كان التطابق ضعيفا جدّا.

1- Actions Berkley Trade our motivate H? 16 basic desires Steven Reiss : Who am? 2002.

بنود الاستمارة :

الموضوع	الجمل	العلامة
حب الاطلاع	إنّي متعطّش إلى المعرفة.	
الاعتراف	أجد صعوبة في مواجهة الانتقادات.	
النظام	انزعج عندما تكون الأشياء في غير مكانها.	
النشاط الفيزيقي	إن النشاط البدني مهمّ جدا بالنسبة إليّ.	
الشرف	إني صاحب مبادئ ووفيّ.	
النفوذ	غالبا ما أبحث عن دور قيادي.	
الاستقلالية	الاستقلالية ضروريّة لسعادتي.	
الاتصال الاجتماعي	يعرف النّاس أنّي شخص اجتماعي.	
الأسرة	يحتلّ الأولاد في حياتي المرتبة الأولى.	
المكانة الاجتماعية	إنّي أتأثر ومعجب بمن يملكون أشياء غالية الثمن.	
المثالية	إذا قارنت نفسي بالآخرين، أرى نفسي معنيا بالقضايا الاجتماعية.	
حب الانتقام	من المهمّ بالنسبة إلي أن أخذ بثأري من الذين يسبّونني ويجرحون كرامتي.	
الحب	إذا قارنت نفسي بأصحابي، أقضي أكثر وقت ممكن في «الاقتناص» أو ممارسة الجنس.	
التغذية	أحبّ الأكل، وغالبا ما أفكّر فيما آكل من الطّيبات.	
الادّخار	إني أكره التّبذير.	
الراحة والسكينة	إني أخاف عندما تتسارع دقات قلبي.	

استغلال الاستمارة :

أحسب علامات (+) : هي أولويّتك، وينبغي أن تحصل على 5 أو 6 +

إذا عرفت قيمك العميقة، اعمل على تحقيقها.

إذا كنت تحبّ القيادة، اسع إلَى الاضطلاع بالمسؤوليات.

وإذا كان الأولاد يحتلّون المرتبة الأولى، اسع إلى إسعادهم.

وإذا كنت تحبّ الاعتراف بالمجهود الذي تبذله والشكر، لا تعرّض نفسك للانتقادات، وابحث عن عمل ليس فيه غموض.

وإذا كنت تحبّ الاطلاع وتعميق ثقافتك، ابحث عن عملٍ يتطلب منك التفكير، ولكن العمل وحده لا يوفر السعادة. للنجاح في العمل والتمتع بالحياة، يحتاج الناس أن يكون لهم عمل مناسب لتلبية رغباتهم العميقة.

وإذا قمت بعمل تحبّه، ويتناسب مع قِيَمك، فكن واثقا أن لحياتك معنى.

الفصل الثالث عشر

العلاقة مع الذات

التعرف على الذات :

ليس من اليسير التعرّف على ذواتنا، وخاصة الجوانب السلبيّة منها لأننا لا نعرف دوافعنا اللاشعوريّة التي تدفعنا إلى ارتكاب الأخطاء، وحتى إن كنّا واعين بعيوبنا، فإننا لا نتشّجع على النظر إليها حفظا لصورتنا الإيجابيّة عن أنفسنا.

وفي تحليل الإمام الغزالي لمعرفة الذات ما يساعد على التعرّف على مختلف جوانبها. يقول الإمام : «وليس شيء أقرب إليك من نفسك، فإذا لم تعرف نفسك، فكيف تعرف ربّك؟ فإن قلت: إني أعرف نفسي، فإنما تعرف الجسم الظاهر، الذي هو اليد، والرّجْل، والرأس، والجثّة، ولا تعرف ما في باطنك من الأمر الذي به إذا غضبت طلبت الخصومة، وإذا اشتهيت طلبت النّكاح، وإذا جعت طلبت الأكل، وإذا عطشت طلبت الشرب،.والدّواب تشاركك في هذه الأمور.. فالواجب عليك أن تعرف نفسك بالحقيقة حتى تدرك أي شيء أنت، ومن أين جئت إلى هذا المكان، ولأي شيء خُلقت، وبأي شيء سعادتك، وبأي شيء شقاؤك. وقد جمعت في باطنك صفات منها صفات البهائم، ومنها صفات السّباع، ومنها صفات الشياطين، ومنها صفات الملائكة، فالروح حقيقة جوهرك، وغيرها غريب عنك، وعارية عندك. فالواجب عليك أن تعرف هذا، وتعرف أن لكلّ واحد من هؤلاء غذاء وسعادة. فإن سعادة البهائم في الأكل، والشّرب، والنّوم، والنّكاح، فإن كنت منهم فاجتهد في أعمال الجوف، والفرج،. وسعادة السّباع في الضّرب، والفتك. وسعادة الشياطين في المكر، والشرّ، والحيل. فإن كنت منهم فاشتغل باشتغالهم. وسعادة الملائكة في مشاهدة جمال الحضرة الرّبوبية، وليس للغضب والشهوة إليهم طريق. فإن كنت

من جوهر الملائكة، فاجتهد في معرفة أصلك حتى تعرف الطريق إلى الحضرة الإلهية، وتبلغ إلى مشاهدة الجلال والجمال، وتخلّص نفسك من قيد الشهوة والغضب، وتعلم أن هذه الصفات لأي شيء رُكّبت فيك؛ فما خلقها الله تعالى لتكون أسيرها، ولكن خلقها حتى تكون أسرك، وتسخّرها للسّفر الذي قدامك، وتجعل إحداها مركبك، والأخرى سلاحك حتى تصيد بها سعادتك. فإذا بلغت غرضك، فقاوم بها تحت قدميك، وارجع إلى مكان سعادتك. وذلك المكان قرار خواص الحضرة الإلهية، وقرار العوام درجات الجنة. فتحتاج إلى معرفة هذه المعاني حتى تعرف من نفسك شيئاً قليلاً؛ فكلّ من لم يعرف هذه المعاني فنصيبه من القشور لأن الحقّ يكون عنه محجوباً». (الإمام الغزالي)

ولكن لا بأس أن يتعرّف الإنسان على جوانب ذاته الإيجابيّة حتى يزداد ثقة في نفسه، ويزيد نفسه اعتبارا. إنّنا في حاجة إلى أن نتعرّف على أنفسنا بصفة إيجابية. إننا في حاجة إلى تعلم ما يُقوّي مواهبنا، وقوّانا، وقدراتنا على مواجهة الصعوبات الحياتية. ومن أهم الأمور أن نحرص على ادّخار قوانا لنزداد ثقة بأنفسنا.

التواصل والتوافق مع الذات ومع الآخرين :

تساعدنا معرفتنا للذات على التّواصل معها بصفة مرضيّة تحقيقا للتصالح معها، والتوافق مع الآخرين. ومن لم يتصالح مع نفسه لا يتصالح مع الناس. وفي ما يلي نصّ لـ Jacques Salomé يصف لنا كيفيّة التواصل مع الذات.

«هناك داخل كياننا - بصفة مرئية حينا، وبصفة غير مرئيّة حينا آخر، توق إلى حالة نفسية أفضل، ونزوع إلى الرفاهة رغم المخاوف، والممنوعات التي تحجب هذا الميل الطبيعي فينا». يتمثّل التوافق مع الذات في الوعي بالإمكانيات والاستعدادات الشخصية للتّأقلم مع المحيط، والعيش بسلام مع الناس، والتّناغم مع الكون، ذلك هو الإحساس النادر الضروري للشعور بالرّضا، ولكنّ ذلك ليس بسهل المنال كما يظهر بداهة. تتوقّف رفاهتنا في معظمها، كما هو الشأن بالنسبة إلى الطفل، على ما يوفّره المحيط من إمكانيّات، وعلى قوّة التخيّل، غير أن سنّ الكهولة تفرض علينا الاضطلاع بمسؤوليّة رفاهتنا تمام المسؤولية، وذلك بالتخلّي عن كلّ ما يجعلنا ضحايا أو تابعين لغيرنا. ولتحقيق استقلاليّتنا ينبغي على كلّ واحد منّا أن يتصالح مع ذاته، بأن يكون مصاحبا

طيّبا لها. لا ينتج الشعور بالرفاهة النّاجم عن هذا التّصالح بمجرّد النيّة أو الرغبة، بل يتطلّب عدّة سلوكات نذكر منها:

العيش في الحاضر :

ينبغي تنمية قدرتنا على العيش في الحاضر بأن لا نترك المجال للماضي الأليم أن يطغى عليه أو أن لا نسمح لبعض وضعيّات غير مكتملة أو فاشلة من الحياة أن تكدّر صفو حياتنا، كما يعني ذلك أن نتجنّب الهروب إلى الأمام كأن نؤمثل المستقبل en l'idéalisant أو أن نؤجّل ما يمكن عيشه اليوم.

تثمين الذات :

يكون تثمين الذات بإنماء الاحترام، واللطف إزاء مكوّنات الشخصيّة ممّا ينمي الثقة في النفس للتمتّع بحياة أفضل.

تذوّق الجمال :

يكون هذا التذوّق بتعلّم اكتشاف الجمال حيث ما يُوجد، وإنماء الشعور به، والسعي للعثور عليه بالتّمهّل للتعرّف عليه في تجلياّته الصغرى والدقيقة لأن للجمال عدّة أوجه.

التّواصل :

يكون التواصل مع الذّات بإعطاء نفسك الوسائل لتتعلّم التواصل بصفة أفضل مع نفسك ومع غيرك. ويفترض ذلك ربط علاقات سليمة وذلك بأن تتجرأ :

- على أن تسأل غيرك مع المخاطرة بأن لا تتوافق إجابته مع انتظاراتك.
- على أن تتلقّى خطابات الغير دون تشويهها وأن تكيّفها مع ما هو ممكن.
- على أن تردّ الفعل بوضوح على الخطابات السلبيّة التي تصدر عن الآخر بان تأخذ المسافة الملائمة إزاءها أو أن تتخلّى عن مواصلة علاقات قد تكون مسمومة.
- على أن تقدّم للغير عطايا دون انتظار مقابل حتّى لا تقحمه في وضعيّة تبعيّة أو ديْن.
- على أن لا تضايق الطرف المقابل بأن تخيّب آمَالهُ برفض طلب أو دعوة لا تتناسب مع قيمك أو استعداداتك.

الاعتناء بالصّحّة :

اسهر على الاعتناء بصحّتك بفضل تغذيّة تتلاءم مع حاجات بدنك، وعادات حفظ صحّة تتناسب مع نسق حياتك، ومواردك مع تخصيص وقت للتفكّر والتركيز والتمتّع بالحياة.

البحث عن الكيان :

يبدو أن المفتاح الأساسي للرفاهة يكمن في القدرة على نحت كياننا بأنفسنا كما يقول أديب تونس الرّاحل محمود المسعدي، وعلى التخلّي عن إنماء التبعيّة، وأن لا نترك المجال للغير لتأثيمنا أو لمن يزعمون أنهم يحبّوننا، والذين يُقحموننا باسم «حبّهم» في رغباتهم ومخاوفهم، ومشاريعهم.

إشعاع الشعور بالسعادة :

إننا نعرف أن الشّعور الشخصي بالرفاهة يتجذّر ويترعرع، لا في أعماق الذات فحسب، بل هو في حاجة إلى أن يشعّ، وأن يجد له صدى في المحيط القريب من جهة، وأن يتطابق مع كل ما يساهم في الحياة على وجه البسيطة من ناحية أخرى، أو بعبارة أدق أن تتطابق قيمك مع القيم الكونيّة.

يترعرع الشعور بالرفاهة في العلاقات الطيّبة، وفي تجاوب رفاهة الغير، غير أنه يجب التأكيد -دون شعور بالمرارة، وفي صفاء ذهن، وروح نكتة- أن الرفاهة الشخصية تبقى واحة في صحراء قاحلة عند انعدام التّواصل، وفي جزيرة وسط محيط من المظالم والحروب، وزهرة في حقل من العنف وعدم التسامح، وبذرة أمل ينبغي زرعها في حقل من الحرص المفرط على الاستهلاك، والفردانية الطاغية في أيّامنا هذه».[1]

1- Jacques SALOME relation A Soi-Même. Passeport Pour Le Bien-Être www.j-salome.com.

الفصل الرابع عشر

كيفيّات استعادة تقدير الذات

تقدير الذّات:

لشعور تقدير الذات علاقة بمعرفة الذّات التي عالجناها في الفصل السابق، لا تغيب على العارف بذاته خصاله الحميدة التي يعمل بها، فيكون راضيا عن نفسه، كما يعمل على تصحيح عيوبه، فيستقيم سلوكه، ويزداد رضا عن نفسه، ويكون قد أفلح كما ورد في الحديث: «قد أفلحَ من أخلصَ قلبَه للإيمانِ، وجعل قلبَه سليما، ولسانَه صادقا، ونفسَه مطمئنة، وخليقَتَه مُستقيمة، وجعل أُذُنَه مُستمعةً، وعينَه ناظرةً، فأما الأذنُ فقمعٌ، والعينُ مَقرّةٌ بما يُوعي القلْبُ، وقد أفلح من جَعل قلبَه واعيا» (رواه أحمد والبيهقي، وصايا الرسول، ص.86، ج.1).

في الحديث علاقة بين عمل الجوارح ووعي القلب، فالعين ناظرة، والأذن مستمعة وكلتاهما تساعد على وعي القلب. ولكل من الجارحتين وظيفتها، فالأذن تحول دون الاستماع إلى ما يسوء، والعين تعكس ما يوعي القلب من سرور أو حزن، أو شرود ذهن لا تغيب عن الملاحظ الخارجي.

وظيفة تقدير الذّات:

يُعين تقدير الذات على الإحساس بشعور إيجابي نحوه النفس، ويتولّد مثل هذا الشعور عن رأي الشخص عن نفسه، وعن القيمة التي يمنحها إيّاها[1].

1- L'estime de soi, Cloutier & al. 1998, p.82

ويرى Leary، (1995) أن تقدير الذات هو بمثابة مقياس الضّغط الجوّي يقيس علاقتنا بالآخرين، إنه مقياس نفسي يصنعه الشخص بنفسه ليساعده على الكشف عن تهديد الآخرين ورفضهم له، وتجنّبهم إيّاه. أما لورانس Lawrence (1988)، فإنه يحّدد تقدير الذات بالفارق بين صورة الذات أو ما يكون عليه المرء والذات المثالية التي يودّ أن يكون عليها.

وخلاصة القول، فإن تقدير الذات هو عبارة عن شعور إيجابي عن النفس، وهو بمثابة مقياس نفسي يقيس العلاقة الاجتماعية، فيجنّب صاحبه الإقصاء الاجتماعي. وهو يتراوح بين صورة الذات الحالية وصورته المثلى. ويعتبر الشعور بالقوة مؤشرا لتقدير الذات، ويظهر في عزة النفسِ وإكرامها كما ورد في الحديث : «أتاني جبريل فقال : يا محمّدُ عِش ما شئتَ فإنك ميّتٌ، وأَحبِبْ من شئتَ فإنّك مُفارقُه، واعمَلْ ما شئتَ فإنك مُجزى به، واعلَمْ أن شرَفَ المؤمنِ قيامُه بالليلِ، وعِزُّهُ استغناؤُه عن الناسِ (عن جابر وعن علي رضي الله عنه، س: 223). وقال في نفس المعنى: «اطلبوا الحوائج بعزة الأنفس فإن الأمور تجري بالمقادير» (عن عبد الله بن بسر، س: 3202)، وقال أيضا:

- «استغنَوْا عن الناسِ ولو بشوْص[1] السّواكِ (عن ابن عباس، س: 2918).

- «لا يَنْبَغي لمسلم أن يُذِلَّ نفسَه، قيل: وكيف يُذِلُّ نفسَه؟ قال: يتعرّضُ من البلاءِ ما لا يُطيقُ (عن أبي سعيد، س: 27161). إنه يذلّ نفسه لأنه يشعر بالعجز، فنهى النبي (ص) عن ذلك وقال : «إن الله تعالى يَلومُ على العجزِ، ولكن عليك بالكَيّس، فإن غلبَك أمرٌ فقُلْ: حسبيَ اللهُ ونِعْم الوكيلُ (عن عوف بن مالك، س: 5661).

وصايا لتقدير الذّات:

1. كن رفيقا ومتسامحا مَعَ نفسك عندما ترتكب أخطاء.
2. ركّز على نقاط القوّة فيك وعلى نجاحاتك.
3. تعلم قول «لا».
4. ألق عرض الحائط كل ملاحظة فيها فظاظة ومجافاة.

1- شوص السّواك : بغسالته، وقيل ما يتفتّت منه عند السّواك.

5. تعامل مع الآخر على قدم المساواة.
6. خذ بعين الاعتبار الأخطاء، واستخلص العبر.
7. اجعل من السعادة عادة.
8. تقبّل أنك لست على حقّ بصفاء ذهن.
9. توقّف عن إدانة نفسك.
10. ابحث عن عمل يناسبك.
11. لا تهتمّ بالصورة التي تقدّمها عن نفسك.
12. تقبّل نفسك دون شروط منذ اليوم.
13. إنك تستحقّ أفضل مما تظن.
14. استرجع حرّيّتك.
15. أعط لنفسك فرصة للتمتّع بالحلال.
16. كن مستعدّا لتلبيّة رغباتك المشروعة.
17. اسأل نفسك ما يحمل النّاس على القول إنّك جرحتهم جرحا خطيرا.
18. ينبغي أن تكون الفكرة التي تحملها عن نفسك هي المهيمنة.
19. كن إيجابيّا 100٪ يوما في كل أسبوع.
20. تقبّل أن يكون الناس مختلفين عنك.
21. حدّد تحديدك الشخصي للكمال.
22. قاوم نزعتك الأنانيّة حتى يحبّك النّاس.
23. لا تقارن نفسك مع أحد.
24. لا تتضايق بمجرّد أنك مختلف عن الآخرين.

25. تجنّب أن تسبّب لنفسك آلاما غير مفيدة.
26. توقّف عن انتقاد الناس حتى لا ينتقدوك.
27. اعرف الأهمية لقراراتك الحكيمة.
28. أعط الأولويّة لرأيك في نفسك.
29. خذ بيدك صحّتك واعتن بها.
30. حافظ على ابتسامتك لمّا تتعرّض إلى الانتقاد.
31. اعرف كيف تتأقلم.
32. كوّن رأيك واتّخذ قراراتك بنفسك.
33. تقبّل الشكر بطيب خاطر.
34. أعر الأهمية لأفكارك.
35. تعلم إنجاز الأعمال بنفسك قبل أن تكلّف بها الآخرين.
36. لا تـأخذ عَلَى محمل الجِدّ أي منافسة.
37. شارك في الحياة الاجتماعيّة.
38. لتكن عندك رؤية صائبة عن الآخرين.
39. فكر في أنك شخص جدير بالتّقدير.
40. سامح نفسك عند ما ترتكب أخطاء.
41. أوّل كل حدث بصفة إيجابية.
42. تعلّم حلّ المشاكل.
43. دافع عن مصالحك دون إلحاق الضرر بالآخرين.
44. ثق بنفسك كلما أمكن لك ذلك.

45. اعتبر كون كل أفكارك ممكنة القبول.

46. تحمّل مسؤوليّة ما يحدث لك كاملة.

47. لا تقبل بأنك لست على حقّ إلا عندما يكون ذلك مبرّرا.

48. اسأل نفسك هل أنك تعيش بالوكالة.

49. قُل الخير في الناس أو فكر بصفة إيجابية فيهم.

50. أطرد كل شعور سيء إزاء الآخرين.[1]

1- Minchinton, Jerry, 52 Clés Pour Améliorer L'Estime De Soi, 2002.

الفصل الخامس عشر

التقنيات المستعملة في التفكير الإيجابي

تقنيات التفكير الإيجابي :

يقوم التفكير الإيجابي على تقنيات ثلاث: الاسترخاء، والتصوّر البصري، وتأكيد التّصريحات.

الاسترخاء :

يكون الاسترخاء فعّالا عندما يكون الشّخص في مستوى نسق rythme الدماغ ألفا[1]، ويكون أكثر فعالية عندما يقترن بالتصوّر البصري، وبالإضافة إلى الراحة الذهنية والجسدية التي يوفّرها فهو يوازن بين أجزاء الدماغ حتى لا يطغى الدماغ العقلي على الدماغ الانفعالي، والعكس بالعكس.

ويتطلّب الاسترخاء

- التخلّي عن الإمساك بزمام الأمور lâcher prise (انظر أسفل هذا الفصل).
- الانعكاسات الجسديّة : استرخاء العضلات، وانتظام نسقي القلب والتنفّس.
- الانعكاسات النفسيّة: يثير الاسترخاء النصف الكروي الأيمن من الدّماغ، مركز التخيل، ويسمح بإعادة التركيز بينهما. مع العلم أن النوم استرخاء طبيعي في حين أن الاسترخاء يتطلب فعلا إراديا.

1- نسق ألفا هو نسق دماغيّ أي ذبذبة كهربيّة دماغيّة ناجمة عن النشاط الكهربي الدّماغي يتراوح تكرارها بين 8 و12 هرتز، وتظهر عندما يغمض الشخص عينيه، وعندما يكون مسترخيا، في حين أن نسق بيتا الذي يتراوح تكراره بين 12 و45 هرتز فيظهر عند النشاط القويّ للدماغ أي عند ما يعترى الشخص القلق النفسي أو عند التركيز.

التصوّر البصري :

يتمثل في خلق تصوّرات ذهنيّة دقيقة لما يرغب المرء في تحقيقه، وتوجيه الاهتمام حتى يتحقق الهدف المنشود. يتطلّب التصوّر البصري الاسترخاء، وتخيّل مشهد على شاشة، واستبطان هذه الصورة، والاحتفاظ بها عند انتهاء الاسترخاء.

تأكيد التصريحات :

ويتطلّب التّصوّر البصري التأكيد على تصريح إيجابي لشيء ظَهَر إثره، ويمكن القيام به. وينبغي تخصيص 10 دقائق لكل تأكيد تصريح مثال ذلك: «أنا بخير في كل الأيام وفي كل الأماكن وأنا أتحسّن شيئا فشيئا». وينبغي القيام بتأكيد التصريح في الحاضر، وتجنّب صياغة التصريح في المستقبل كأن تقول: «غدا سأكون على أحسن حال»، لا تستعمل صيغة النفي في تأكيد التصريح، لا تقل: «ليس لي وجع برأسي»بل قل: «إن وجع رأسي بصدد الزّوال»، ثم أكّد قابليّة التحقيق.

الممارسة :

- برمج لنفسك أهدافا ملموسة ومُحدّدة بصفة جيّدة.
- حدّد انعكاسات تحقيق الهدف على نفسك، وعلى الآخرين، وعلى الطبيعة والعالم.
- حرّك الهدف بالتصور البصري.
- وجّه جهودك نحو الهدف لتجسيده.
- تصرّف بمرونة وغيّر من الطريقة إذا واجهت صعوبة.

تقنيات أخرى للتفكير الإيجابي :

تُستعمل في التفكير الإيجابي أدوات وتقنيات، ولكن القاعدة الأساسية هي التمشّي السليم للسلوك إزاء الذات، وإزاء الآخرين أي أن التفكير الإيجابي يتنزّل في منظور تناغم مع سنن العالم. إننا مسؤولون عما يحدث لنا كما يقول الحكماء، لا تقل : «إني لست محظوظا» أو «لست مسؤولا، إنما المسؤولون هم الآخرون».

يتمثل التفكير الإيجابي، كما قلنا، في أن نستعمل أفكارنا وعباراتنا، وكيفيّة تواصلنا بصفة إيجابية، والفكرة التي يوحي بها هذا المبدأ هو أنه ينبغي أن تكون نظرتنا نظرة إيجابية إلى كل ما يحدث لنا في المواقف الحرجة، فنكون أقدر على مواجهتها، والعمل على إيجاد مخرج ملائم لها. إن كرّرنا مثلا كل يوم «الحياة صعبة»، «لا أستطيع أن أنجح»، كيف نأمل أن نعيش ونجتاز بصفاء ذهن أوقاتا صعبة سواء كانت أسبابها وجدانية أم صحّية أم نفسية أم مهنيّة. إننا نتعلم باكرا من الكهول عبارات تملؤها القيود والضغوط مثل «ينبغي أن تحفظ درسك»، «ينبغي عليك ألا تنسى»، الخ، إن مثل هذه العبارات تمارس علينا ضغوطا تُكرهنا على الفعل على مضض.

تستهدف هذه التقنية استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابيّة، والنظر إلى ما يحدث لنا بصفة أكثر إيجابية، واجتثاث كلّ سلوكات الفشل من أعماقنا والتي تساهم دون وعي منا في إبقاء ما هو سلبي في حياتنا.

باستطاعتك من اليوم البدء باستعمال هذه التقنيّة، والإحسان إلى نفسك. وللتأكد من صحّة هذه النظرية، لا توجد إلا طريقة واحدة وهي أن تجرّبها على نفسك بأن تبدأ بهذا التصريح: «إن ذهني تملؤه الأفكار الإيجابية فتنجلي عنك أدنى فكرة سلبية».

ومن تقنيّات التفكير الإيجابي التخلّي عن الإمساك بزمام الأمور.

التخلّي عن الإمساك بزمام الأمور lâcher prise :

لا يعني التخلّي عن الإمساك بالأمور نفي إرادتنا، أو التسيّب، واللامبالاة، أو التواكل، إنما ما نقصده من هذه العبارة هو الاعتراف بالآخر، والإمساك عن تغييره، والتخلّي عن الشعور بالقدرة على فعل كل شيء لأن الإنسان ليست له القدرة الإلهيّة، من ثم وجب التوكّل على الله سبحانه وتعالى كما أمر بذلك في كثير من آي الذكر الحكيم.

- ﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا (58)﴾ [الفرقان: 58].

- ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ (217) الَّذِي يَرَاكَ حِينَ تَقُومُ (218) وَتَقَلُّبَكَ فِي السَّاجِدِينَ (219) إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (220)﴾ [الشعراء: 217 - 220].

وفي الحديث توضيح للتوكّل على الله، قال عليه الصلاة والسلام في هذا المعنى : «لو أنكم تتوكّلون على الله حقّ توكّلِه لرزَقَكم كما يرزُق الطّيرَ تغدو خِماصا. وتروح بِطانا» (الترمذي في كتاب الزهد).

وقال الجرجاني : «التوكل هو الثقة بما عند الله، واليأس عما في أيدي الناس (التعريفات، 74).

إنّ التوكل لا ينافي الأخذ بالأسباب كما ورد في الحديث النبويّ: «قال رجل: يا رسول الله أعقلها وأتوكّل، أو أطلقها وأتوكّل؟ -لناقته- فقال صلى الله عليه وسلم: «اعقلها وتوكّل». (عن أنس بن مالك، سنن الترمذي)

كيف ننمّي القدرة على التخلي عن الإمساك بزمام الأمور؟ هناك عدة وسائل:

أولا : التّوكّل علي الله تعالى في كلّ ما نقوم به من أعمال.

ثانيا : عدم إهدار طاقتنا وتضييعها من فرط حرصنا على مراقبة كل شيء، أو الإمساك بزمام كل الأمور، أو ما يُسمى في الغرب بـ lâcher prise، وقد أصبحت هذه العبارة كثيرة التداول في الغرب لأنهم اكتشفوا أن قدرة الإنسان محدودة كما أكّد القرآن الكريم ذلك منذ قرون.

ثالثا : التمييز بين ما يمكن مراقبته، وما لا يمكن مراقبته والتأثير فيه.

يجب التّخلّي عن الإمساك بزمام كل شيء لأن الإنسان يُرهق نفسه في مراقبة الأولاد، والزوجة، والعمل، والانفعالات، والأحداث التي تتجاوزه أحيانا. إن نحن عجزنا على تغييرها أو تغيير النّاس، فبالاستطاعة تغيير إدراكنا لها.

إننا نكرّر نفس السلوك غير المُجدي في كثير من سلوكاتنا، لنذكر أننا نقوم بنفس محاولات التأثير في الابن، والزوجة، والزميل بدون جدوى مع الشعور بالمرارة. فالتخلي عن الإمساك بزمام الأمور يعني إذا التسليم بأن تصوّرنا للواقع في غير محلّه بما أن بعض الأمور تتجاوزنا مثل نتائج ابننا في المدرسة، وأن ذكرياتنا الأليمة عن ماضينا لم تكن بأيدينا، وأنه لا يمكن تغيير الماضي، ولا فائدة في اجتراره.

وحتى نجنّب أنفسنا الضغوط، يجب:

أولا: الوعي بأن قدرتنا محدودة والوعي بانفعالاتنا إزاء ما يحدث لنا.

ثانيا : الوعي بعبثية إرادة المراقبة على ما نعجز على تغييره أو التأثير فيه.

ثالثا: الوعي بإهدار طاقتنا النفسية بالتعنّت وإرادة الكمال.

رابعا: تقبّل محدوديّة قوّتنا، وقيمنا، والعمل بما يسمح لنا بتقبل الآخرين بسهولة.إن لدماغ البشر القدرة على فعل أشياء كبيرة شريطة أن نطوّر مرونته.

الفصل السّادس عشر

إعادة بناء الشعور بالسعادة

سلوكات إعادة بناء الشعور بالسعادة :

تتطلب إعادة بناء الشعور بالسعادة السلوكات الأتية :

تجنب المقارنة مع الناس :

التخلّي عن مقارنة وضعيّتك بوضعيّة غيرك كما ورد في الحديث : «إذا رأى أحدكم من فضل عليه في الخلق، والرّزق فلينظر إلى من هو أسفل منه ممّن فضل هو عليه (عن أبي هريرة (ر) س2247).

التركيز على ما هو جيّد :

التركيز على ما هو جيّد بدل التركيز على ما هو سيئ عملا بقول النبي الكريم (ص) :

- «الناس خير وأصحابي خير» (عن أ بي سعيد، 24011).

- «الناس معادن كمعادن الذهب والفضة خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقّهوا، والأرواح جنود مجنّدة فما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف»(مسلم، 6604).

استغلال النصيب من الحياة :

قال تعالى : ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ [القصص : 77].

تعلم العفو عن الناس:

تعلم العفو لأنه يضع حدّا لسلسلة العنف المفرغة عملا بقول النبي الكريم : «تجاوزوا عن ذنب السخي فإن الله آخذ بيده كلما عثر». (عن ابن مسعود، س10178)

تنظيم الوقت :

نظم وقتك حتى لا تحرم أحدا من حضورك وخدماتك كما كانت سنّة النبيّ الكريم الذي وازن بين رسالته الرّوحيّة ورسالته السّياسيّة وحياته الشّخصيّة كما يتبين ذلك من الحديث الذي رواه حفيده الحسين (ر) أنه قال: سألت أبي عن مدخل رسول الله (ص) فقال: «إذا آوى إلى منزله جزّأ دخولَه ثلاثةَ أجزاءٍ: جزء لله وجزءٍ لأهلِه، وجزءِ لنفسه، ثم جزأه بينه وبين الناس، فيردّ بذلك الخاصة على العامة، ولا يدّخرُ عنهم منه شيئا، وكان من سيرتِه في جزء الأمةِ إيثارُ أهلِ الفضلِ بأدبه، وقسّمه على قدر فضلِهم في الدين، فمنهم ذو الحاجة، ومنهم ذو الحوائج، فيتشاغلُ بهم، ويشغلُهم فيما أصلحهم، ويقول : ليبلّغ الشاهدُ منكم الغائبَ، وأبلغوني حاجة من لا يقدر على إبلاغ حاجتِه».(بحار الأنوار، ص230، ج16)

العناية بالصحة البدنية :

إعتن بسلامة بدنك والمحافظة عليها بأن تنشط بدنيّا، وتمارس شكلا أو أشكالا من الرياضات حتّى تستغل الطاقة النفسيّة والبدنية التي توفرهما لك عافيتك كما أوصى بذلك النبي : «اغتنم شبابَك قبل هرمِك، وصحَّتَك قبل سقَمِك، وغناك قبل فقرِك، وفراغَك قبل شُغلِك، وحياتَك قبل موتِك. (صحيح، أخرجه الحاكم، 306/4)

استراتيجيات لاعادة بناء الشعور بالسعادة :

التصبر :

كأن تلجأ إلى التصبّر عملا بقول الله تعالى: ﴿سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ(24)﴾ [الرعد : 24]، أو أن تكثر من الاستغفار كما أوصى بذلك النبيّ الكريم : «من أكثرَ من الاستِغفارِ جعل الله له من كلِّ همٍّ فرَجا، ومن كلّ ضيق مخرجا، ورزَقَه من حيث لا يحتسِب». (عن ابن عبّاس، س20354)

التصور الإيجابي للذات :

ثمّن ما لديك من خصال إيجابية بدل أن تركّز على السلبية منها. يمكن تعداد ما لا يُرضي بسهولة، ولكن كم من الصعب الانتباه إلى ما يُرضي.

نحن في حاجة إذا إلى معرفة أنفسنا بطريقة إيجابية وفي حاجة إلى أن نأخذ بعين الاعتبار مواهبنا، وقوانا، وقدراتنا في مواجهة صعوبات الحياة، وما أهمّ من ذلك هو أن نختزن هذه القوى ونرتاح إليها. فإن لم تثمّن هذه المواهب، وإن لم تتحدث عنها مع الناس ومع نفسك تطايرت وتلاشت. حذّر (ص) من استعمال بعض العبارات السلبية، فقال : «لا يقولَنَّ أحدُكم خبُثَتْ نفسي، ولكن ليقُلْ لقِسَتْ نفسي» (البخاري في كتاب الأدب، عن عائشة (ر)).

يسمح هذا الاستحضار لإمكانيّتنا من تقدير ذواتنا فنثق بها أكثر، عندئذ لا يحسن بنا إحباط عزائمنا بالقول: «أنا لا أستطيع أن» «إني غبيّ»، الأجدى أن نقول: «أنا قَادرٌ على النجاح» بتقدير الذات كأن تستشعر في نفسك القوّة سواء كانت بدنية أم نفسية. فالقوة البدنيّة تجعلك قادرا على تحمل الأتعاب، وتجشّم المخاطر، وأما القوة النفسية فتمكّنك من استشعار المؤهلات كالذكاء، والخصال الحميدة كالصبر، والشجاعة. مثل هذه الخصال تبعث الثقة في النفس، والصمود في النائبات، ولعل النبي (ص) قصد كل هذه القوى في حديثه: «المؤمنُ القويُّ[1] خيرٌ وأحبّ إلى الله من المؤمنِ الضّعيفِ، وفي كل خير[2] احرِص على ما ينفعُك واستَعِنْ بالله[3] ولا تعجَزْ[4]، وإن أصابك شيءٌ فلا تقل : لَوْ أني فعلتُ كان كذا وكذا ولكن قل : قدّر الله وما شاء فعَل، فإن لَوْ[5] تفتَحُ عملَ الشيطانِ[6] (عن أبي هريرة، مسلم في كتاب القدر : 6669).

1- وهو من لا يلتفت إلى الأسباب لقوة باطنه بل يثق بمسبب الأسباب.

2- يعني في كل واحد من القوي والضعيف خير لاشتراكهما في الإيمان.

3- اطلب المعونة من الله المعونة في أفعالك النافعة لك في الآخرة.

4- عما ينفعك.

5- أي استعمال كلمة لو على وجه منازعة القدر.

6- يعني أنه من عمله.

اكتساب الإخوان :

العمل على بناء شبكة علاقات اجتماعية بأن تعمل بالتوجيهات النبويّة:

- «أحبوا المعروف وأهله، والذي نفسي بيده إن البركة والعافية فيهما». (عن أبي سعيد571)
- «مِن أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خُلُقا وألطفهم بأهله» (عن عائشة (ر)، س23334).
- «أعجز الناس من عجز عن اكتساب الإخوان».
- «من ألطف مؤمنا أو قام له بحاجة من حوائج الدّنيا والآخرة، صغُر ذلك أو كبر، كان حقّا على الله أن يُخَدِّمَه خادما يوم القيامة». (عن أنس، س21504).

بيّنت الأبحاث صدق توجيهات النبيّ الكريم إذ ظهر أن الأكثر سعادة هم أولئك الذين يتمتعون بصحبة أشخاص آخرين، وقد قدّر أستاذ من جامعة وارنيك Warnick البريطانية أن تكاليف الانعكاسات النفسية على الشخص تقدر ب 100000دولار.

كما تبيّن من البحث الميداني أن مؤشر السعادة يبدو مرتبطا ارتباطا مباشرا وبصفة طردية باتساع دائرة الأصدقاء الحقيقيين : «فكلما ازداد عدد الأصدقاء، كلما كان المرء أكثر سعادة، إن مؤشر السعادة من له صديق واحد هو 74،50 من مائة، في حين أنه يبلغ 80,30 من مائة لمن له أكثر من خمسة أصدقاء. وعلى النقيض من ذلك فإن مؤشر من ليس لهم صديق حقيقي يهبط إلى 65،30 من مائة علما أن نسبة هذه الفئة تؤلف 7٪ من جملة المستجوبين.[1]

الاستجابة للحاجات :

تعلم من الاستجابة لحاجاتك، وخاصة حاجة الانتماء إلى المجموعات التي نعيش فيها (العائلة، الزملاء،الخ.) لأن إشباع هذه الحاجة يوفّر لنا الدّعم النفسي، والأهم من ذلك تلبيّة الحاجة إلى تحقيق الذّات لما توفّر من شعور بالسعادة كالإنجاز، والنجاح، وتحقيق الطموحات. أول ما نفكر فيهم هم الأقربون كما ورد في قوله تعالى : ﴿وإذ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرائيلَ لا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً وَذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْناً وَأَقِيمُوا الصَّلاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلاً مِنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُعْرِضُونَ﴾ [البقرة: 83].

1- Pierre Coté, Indice de bonheur(IRB), fr/communiques fr/bonheur.

وقال النبيّ في نفس المعنى: «من سرهُ أن يبسط له في رزقه، ويُنسأ له في أثرة فليصل رحمه»(البخاري 5986) و(مسلم 2557). وقال في الاستكثار من الأصحاب: «أكثروا من الإخوان»و«المرء كثير بأخيه وابن عمّه». (عن عبد الله بن جعفر، س. 5708)

ممارسة النشاط البدني :

النشاط البدني عامل من عوامل السعادة حسب المعطيات على سلم مؤّشر البحث عن السعادة. تتطابق سعادة أهل الكيباك طردا مع الوقت الذي يكرسّونه في النشاط البدني. تفيد إحصائيات الاستمارة أن من يمارسون التمارين الرياضية أربع مرّات في الأسبوع (17٪ من المستجوبين) يحصلون على مؤشر البحث عن السعادة على متوسط 80،4 من الـمائة، في حين أن من يمارسونها مرة أو مرّتين في الأسبوع لا يحصلون إلاّ على 77،7 من الـمائة (29٪ من المستجوبين)، وأما من لا يمارسون أي تمرين (4٪ من المستجوبين) فيحصلون على مؤشر أدنى ب 2،67 من المائة[1].

تفطّن النبي (ص) لمزايا النشاط البدني فأمر بممارسة أشكال من النشاطات البدنيّة في كثير من أحاديثه، لنذكر منها هذا الحديث.عن عقبة بن عامر الجهيني قال: سمعت رسول الله يقول: «إن الله عز وجل يُدخل بالسّهم الواحد ثلاثةَ نفَر الجنةَ: صانعُه يحتسب في صنعته الخيرَ، والرامي به، ومُنَبِّله، وارمُوا واركَبوا وأنَ ترمُوا أَحبُّ إليّ من أن تركَبوا، ليس من اللّهو إلا ثلاثٌ: تأديبُ الرجلِ فرسَه، وملاعبتُه أهلَه، ورميُه بقوسه ونَبله، ومن ترك الرميَ بعد ما علِمَه رغبةً عنه فإنه نعمةٌ تركها أو قال كفَرها». (أبو داود: 2513 ومسلم 1919)

القيام بالأعمال الخيريّة :

قد يتجسّد تحقيق الذات في خدمة الغير، فنسعد بما يسعدون به. يُبعد مثل هذا الرضا عنا مرارة الخيبة، وكلّ ما يُحبط العزائم. ولقد أكّد النبي في أكثر من حديث على خدمة الناس: «المؤمن الذي نفسه منه في عناء والناس في راحة»(عن أنس، س.23604). وإن لم يكترث بهم، يتعرّض إلى الخروج عن صفّهم فيفقد هويّته الإيمانية كما ورد في الحديث: «من لا يهتم بأمور المسلمين فليس منهم، ومن لا يصبح ولا يمسي ناصحا لله ورسوله ولكتابه ولإمامه ولعامة المسلمين

1- Marie Riopel – PasseportSanté.net13 mai au 14 juin 2007

فليس منهم» (عن حذيفة، السيوطي، 23274)، فبخدمتهم يقوي انتماؤه إليهم، فيجد في هذا الانتماء دعما وراحة. (انظر الفصل السادس)

تنمية الطاقة النفسية :

يمكن أن تُنمّى الطّاقة النفسيّة بثلاث وسائل:

بقراءة الكتب المُلهمة :

قراءة القرآن

أنزل الله تعالى القرآن لسعادة الإنسان بإخراجه من الظلمات إلى النور، ومن الضلالة، إلى الهدى، ومن الغيّ إلا الرشد، لذلك أوحى إلى لنبيّه الكريم: ﴿طه (1) مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى (2) إِلَّا تَذْكِرَةً لِمَنْ يَخْشَى (3)﴾ [طه : 1 - 3].

يجد قارئ القرآن راحة نفسية، وتجديدا لطاقته النفسية. ومن الفوائد الأخرى أن يجد في نفسه قبسا من النبوة،غير أنه لا يوحى إليه، فيمتلئ قلبه بالخشوع،ونفسه بالصفاء. ويزداد قربا من الله،فيجيب سؤاله، وتنزل عليه الملائكة، والسكينة، والرحمة كما ورد في هذا الحديث الذي رواه أبو هريرة : «ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه فيما بينهم إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفّتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده». (صحيح مسلم)

وقد تكون الكتب الموحية تلك التي تتحدّث عن قوّة الشخصية، وعن أبطال يتّسمون بالفضائل، ويتميّزون بسلوك قويم يكونون قدوة له، فيتوحّد بهم، مثل هذه الكتب تكون مصدر سعادة لقارئها لأنها تدعّم فيه الأخلاق الحسنة، وتبعث فيه روح التفاؤل، وتقوي فيه العزم، وتفجّر الطاقة للكدّ والاجتهاد.

معاشرة الأخيار :

وأحسن وسيلة للحصول على طاقة إيجابية في حياتك أن تكون بصحبة الأخيار.هل تحبّ أن يرفع صديقك من معنوياتك، أو أن لا يثبّط من عزائمك ؟ أفضل الأصحاب من يقدّم لك الدعم، وأنت محبط، وأن يكون في حبور وأنت على أحسن حال، وأن يكون هاديا وأنت ضال، وأن ينظر إليك بصفة إيجابية. إن الأصحاب الجيّدين يدفعونك إلى العلوّ، وينظرون إلى قواك حتى

لو كنت تفتقر إليها في بعض الأحيان. انتبه إلى الكيفية التي يجعلك أصحابك تشعر بالثقة في نفسك، وأنت خائر العزائم. ابدأ باستجماع طاقتك، وعاشر من يتلاءم طبعه مع طبعك، وتتطابق قيمك مع قيمه لأن المرء على دين خليله كما ورد في الحديث. وقال علي كرّم الله وجهه في نفس المعنى:

ولا تصحب أخا الجهل ... وإياك وإياه
فكم من جاهل أردى ... حليماً حين يلقاه
يقاس المرء بالمرء ... إذا ما هو ماشاه

الاستماع إلى الموسيقى :

ليست الموسيقى بمسكنة فقط، بل ترفع من المعنويّات، وقد تنمّي بصفة إيجابية الحديث إلى النفس. هل حصل لك أن استمعت إلى الموسيقى مدة ساعات قليلة؟ هل تكرّرت الأنغام في ذهنك؟ إذا كانت هذه الأنغام إيجابية وموحية فذاك شيء جميل. ولكن إذا كان المدرج الصوتي يحمل تيارا من التّشكّي، والانتقادات، والأفكار السوداوية أو أغاني تبعث على الاكتئاب فإن ذلك يحبطك، ويفتّ في عضدك.

الفصل السابع عشر

عادات يومية

يقال إن العادة طبيعة ثانية، وفي التعوّد بعادات سليمة يوميّا اقتصاد في توظيف الطاقة النفسيّة، لأن النشاط الذي يصدر عن العادة لا يتطلّب جهدا كبيرا. وفي ما يلي بعض الأنشطة التي تساعد على إنماء الشعور بالسعادة كالنشاط الرياضي، والتعوّد على الكرم، وتخصيص وقت للأسرة والأهل، وزيارة الأصدقاء، والقيام بأعمال خيريّة -ترقّق العواطف- والتحكّم في المشاعر، والتمتّع بما يمنحه الحاضر، وعدم الانسياق إلى الأحزان، والخلود إلى شيء من الرّاحة إذا كنت مُدمنا على العمل.

القيام بأنشطة يومية :

أوّلا: مباشرة أنشطة رياضية بانتظام ثلاث مرات في الأسبوع على أقل تقدير مدّة 30 دقيقة أفضل من تناول دواء قوي ضدّ الاكتئاب. حث الرسول (ص) على ممارسة مختلف الرّياضات من عدو، وركوب خيل، ورمي، وأوصى بالمداومة على ممارسة الرمي كما يظهر من هذا الحديث: «من ترك الرمي بعد أن كان يُحسنه، فقد ترك سُنّةً» (عن محمّد ابن إسحاق مرسلا، س21640).

ثانيا: التعوّد على الكرم بكتابة خمسة أشياء أو أحداث استحسنتها في اليوم حيث كنت كريما، أو معترفا بالجميل لمن تكرّم عليك وذلك كل ليلة. إن الكرماء الذين يفعلون ذلك بانتظام تكون صورتهم عن ذواتهم إيجابية، ويكونون أكثر كرما مع من يُحيطون بهم. إن عطاءك يُكسبك محبّة الناس كما ورد في الحديث : «إن أردت أن يحبك الناس فما كان عندك من فُضولها فانبذه

إليهم»[1](عن ربعي بن حراش مرسلا، س، 974)، كما يكسبك الكرم محبّة الله تعالى : «ان الله جواد يُحبّ الجود، ويُحِبّ مكارم الأخلاق، ويكره سفا سفها» (متفق عليه).

والسلوكات الخيّرة، تقوّي فينا الاتجاهات التي ولّدت هذه السلوكات، فالذي يسجّل أفعاله الكريمة كأنه يُرسّخها في نفسه، ويُشهد نفسه على ذلك ليواصل ما قام به من عمل خيّر.

ثالثا : ولا تنس تقديم الشكر لمن أحسن إليك لتوطيد العلاقة بينك وبينه. رغّب النبيّ الكريم في تقديم الشكر بمكافأة المُحسن على معروفه، وإن عجز أمكنه ذكر ما تلقّى كما جاء في الحديث: عن جابر بن عبد الله قال: قال الرسول: «من أُعطِي عطاءً فليُجز به، فإن لم يجد فليُثنِ به، فمن أثنى به فقد شكَره، ومن كتَمَه فقد كَفَره». (أبو داود، 4813)

رابعا: واحرص على قضاء أكثر وقت مع من تحبّهم من أهلك ذلك لأن الناس يزدادون اكتئابا عند ما يُهملون أقربائهم لصالح عملهم نتيجة لشعورهم بالذّنب. عن أنس بن مالك (ر) قال : قال رسول(ص): «من سرهُ أن يبسط له في رزقه، ويُنسأ له في أثره، فليصل رحمه» البخاري (5986) ومسلم (2557). قد تكون صلة الرحم بالإنفاق عليهم، وقد تكون بالجلوس والتحدّث إليهم، وبزيارتهم تمتينا للعلاقة بينهم، وتسلية لهم.

خامسا: أتح لنفسك الفرصة لتكون إنسانيا، فالسيكوبتيّون[2] هم الذين لا يشعرون بالانفعالات المؤلمة. ينبغي إذا تقبل الانفعالات بصفة نشيطة بالبحث عن اتجاه أفضل لمعالجتها. وقد حذّر النبي من قسوة القلب في حديث : «لا تُنزع الرحمة إلا من شقيٍّ»، (رواه الترمذي)، وقدّم علاجا لمن تكون قلوبهم قاسيّة فأوصى بملاطفة اليتيم لإنماء الشعور بالشفقة، والعطف فحدّث: «أتحبُّ أن يَلينَ قلبُك وتُدرِكَ حاجتَك؟ ارْحَم اليتيمَ، وامسحْ رأسَه، وأَطعِمْه من طعامك يَلنْ قلبُك وتُدرِك حاجتَك» (عن أبي يالدرداء242).

سادسا: لا تنس زيارة الإخوان تدعيما للصلة بينك وبينهم، وقد أكّدت التعاليم الإسلاميّة على الأُخوّة، والصّداقة، والتزاور بين الإخوة والأصدقاء.يدعونا الرّسول (صلى الله عليه وسلم) إلى زيارة الإخوان، ويعدنا الله سبحانه بالأجر والثواب الجزيل على ذلك...جاء في الحديث النبويّ

1- طرح: ألقى.

2- السيكوباتية : اضطراب السلوك الذي يتميّز بنكران وجود الآخر كما أنه سلوك دفاعي ولا اجتماعي قد يؤدي إلى الإجرام.

الشريف : «ما زارَ رَجلٌ أخاً في الله، شَوقاً إلى لقائه، إذ ناداهُ مَلَكٌ من خَلْف : طِبْتَ، وطابَت لكَ الجنّة»، وإن كان الحديث يشير إلى ثواب ما يحصل عليه الزائر في آخرته، فإنه يحظى بفائدة في دنياه لأنه يجد في الزيارة فائدة شخصية في ترويح النفس عنه.

سابعا: لا تحزن لفقدان شَيْءٍ ما، قد يشعر من يفقد عمله بالإحباط، ولكن ينبغي عليه ألا يتمادى في حالة الحزن، لأن الحزن يتسبّب في فقدان الأمل، وفي اليأس من الحياة، وفي إذكاء الشعور بالذنب. ينبغي عليك أن تبحث عن مخرج لتتجاوز المحنة. فمثلا إن الذين يسجلون ما يعتمل في نفوسهم يستطيعون بسهولة إيجاد الأمل من جديد، والحصول مرة أخرى على العمل. وقد يُعينه هذا الدعاء على استرجاع طاقته النفسية لاستئناف البحث عن العمل. كان النبيّ يدعو بهذا الدعاء لما يُلمّ به كرب : «مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ : اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجلاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي».

ثامنا : ينبغي أن تبقى على مسافة بالنسبة إلى الآخر لتقترب منه، فإن كان قريبا منك جدّا، يستحيل وجود مسافة ضرورية لرؤيته كما هو عليه (Catherine Bensaïd ص186)، وإذا كان من الضروري أن تدافع عن نفسك، ينبغي أن لا تكون دائما في وضع دفاعي.

تاسعا: وإذا كان عليك أن تنشغل بما يشعر به الآخرون، ينبغي عليك أن تصل إلى حدّ أن لا تنسى نفسك، وأن تكون على استعداد دون أن تكون على ذمّة الآخرين (نفس المرجع، ص.184-185).

عاشرا : عش في الحاضر بأن تلتزم بصفة كلّية بما تفعل وكن حاضرا في كلّ فعل من أفعالك، ومركزا، منتبها، صابرا مثابرا، واستمتع بما تفعل حين القيام بالفعل، وتخلّ شيئا فشيئا عن أمراض التفكير التي تمنعك من أن تعيش حقّا (Catherine Bensaïd نفس المرجع، ص214).

الأحد عشر : كن واثقا من نفسك : لا مجال للحلول السحرية. ينبغي أن يكون للإنسان القدرة على الاستفادة من التجربة والخروج منها بأكثر عزم. ليست الثقة بالنفس معطاة وإنما

تُبنى. قد يتسنّى ذلك للبعض عن طريق العلاج النفسي، وقد يكون ذلك عن طريق ممارسة الرياضة، والكتابة في سجل شخصي مع التأمل والتفكّر. إن كل ما يُسعد يزيد في نماء الثقة بالنفس. وإن من يستشعر الثقة بنفسه يشعر بالقوّة سواء كانت ذهنية أم خلقية أم بدنية، إنه من خصال المؤمن القوي أن لا يحقر نفسه كما ورد في الحديث : «لا يحقّر أحدُكم نفسه. قالوا: يا رسول الله: كيف يحقّر أحدُنا نفسه؟ قال: «يرى أمرا لله عليه مقال ثم لا يقول فيه، فيقول الله عزّ وجلّ له يوم القيامة: ما منعك أن تقول فيّ كذا وكذا؟ فيقول خشية الناس، فيقول : فإيّاي كنت أحق أن تخشى». (أخرجه ابن ماجة في الفتن)

وقال النبيّ الكريم (ص) في امتداح الثقة بالنفس: «كفى بالمرء سعادة أن يُوثَق به في أمر دينه ودنياه». (عن أنس، 15676)

ثاني عشر: تخلّص من الضغوط النفسية، وتعلّم كيف تخرج من يوم ضاغط، قف وتنفس، وانظر إلى السماء، وتبسّم، وأنت تقول في نفسك : «إني أحيا» يبدو من هذه التوصية أن علم نفس السعادة يقوم على أشياء بسيطة تبدو ساذجة ولكن فعاليتها مؤكّدة. عبّر عن انفعالاتك، وتقبلها كشيء طبيعي، سواء كان ذلك خوفا، أم حزنا، أم قلقا نفسيا، ذلك أن كبت المشاعر يُفضي إلى الإحباط الذي يؤدي إلى ضيق النفس «mal-être».

الثالث عشر: وأخيرا لا تترك العمل يُنَغِّصُ حياتك ووظّف طاقتك القصوى في العمل، ثم أتح لنفسك الفرصة للراحة، والنّزهة، وزيارة الأصدقاء، ثم استأنف العمل من جديد عملا بقول النبيّ الكريم: «روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة». (عن أنس (ر)، س12593)

الجزء الرابع

السعادة الدّنيويّة بين المنظور الإسلامي والمنظور الغربي

الفصل الثامن عشر

السعادة الدنيويّة في المنظور الإسلامي
استعدادات ومبادئ

السعادة غاية الإنسان القصوى في الحياة، مثلها مثل البحر الذي تتجمع فيه الأنهار المنحدرة من نواح متعدّدة، فتتكاثر فيه المياه تبعا لغزارة مياه الروافد والأنهار. أو قل مثل السعادة مثل لوحة جميلة من الفسيفساء تتألّف من قطع تؤلف كل قطعة منها عاملا من عوامل السعادة، فكلّما تناغمت قطع الفسيفساء، كلما ازدادت اللوحة بهاء وجمالا. لقد سبق أن تعرضنا إلى هذه العوامل عاملا عاملا في الفصول السابقة، وسنتناول بالدرس والتحليل المبادئ التي ينبني عليه صرح السعادة، كما سنتناول بالبحث الاستعدادات النفسيّة التي تؤهّل لها، لانّ كل الناس ليسوا مؤهلين بأن يكونوا سعداء. ومن المبادئ الإسلاميّة نذكر مبدأ الإيمان بالقدر، وتقبّل الواقع، والتّأقلم معه، ومبدأ الاعتدال، وأسلوب الحياة. ومن الاستعدادات النفسية نذكر نضج الشخصيّة وتوازنها، والاتجاه التفاؤلي إزاء الحياة، والاستعداد الخلقي.

مبادئ سعادة المسلم :

من مبادئ سعادة المسلم رضاه بما قسمه الله له، وتقّبله للواقع، وقدرته على التأقلم مع وضعيات الحياة المختلفة، والتسليم بأن الدنيا مطية الآخرة، وأن السعادة تكمن في التوازن بين السعادة الدنيوية والأخروية، وتوخّي الحكمة، وعدم الاغترار بالحياة الدنيا. وأما المبدأ الأخير وليس الآخر اعتماد الأسلوب الموجه نحو الكينونة أو تحقيق الإنسان لجوهره، وتجنّبه الأسلوب الموجّه نحو التملّك وما يصحبه من حرص على المال، والافتتان به، والتنافس عليه.

مبدأ الإيمان بالقدر:[1]

من مبادئ سعادة المسلم رضاه بما قسمه الله، عرّف الرسول الكريم الإيمان بقوله : «أن تؤمن بالله وملائكته، وكتبه ورسله، واليوم الآخر، وتؤمن بالقدر خيره وشرّه» (من حديث جبريل في صحيح مسلم). وفي قوله تعالى تعريف إلهي بالقدر: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (22) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (23)﴾ [الحديد : 22-23].

تفيد الآية في معناها العام حسب الإمام ابن عاشور: «أخبرتكم بذلك لتكونوا حكماء بصراء، فتعلمون أن لجميع ذلك أسبابا وعللا، وأن للعالم نظاما مرتبطا بعضه ببعض، وأن الآثار حاصلة عقب مؤثراتها لا محالة، وأن إفضاءها إليها خارج عن طوق البشر، ومتجاوز حدّ معالجته ومحاولته.... فإذا رسخ ذلك في أحد لم يحزن على ما فاته مما لا يستطيع دفعه، ولم يغفل عن ترقّب زوال ما يسرّه إذا كان مما يسرّه. ومن لم يتخلق بخلق الإسلام يتخبّط في الجزع إذا أصابه مصاب ويُستطار خُيلاء إذا ناله أمر محبوب فيخرج عن الحكمة في الحالين». (لتحرير والتنوير ج.27 ص.409-412).

ويقول محمد الحبيب السلامي[2]: «إن الله لا يخطئ في علمه لذلك كتب عن هذا الإنسان كل شيء، فسوف يكون من هذا الإنسان كل ما كتبه الله له، وسوف يصدر عنه اختيارا وبإرادته ليكشف للعبد ما كان في علمه ومّما كتبه الله عنه في اللوح المحفوظ، ولا يقال في هذا أن الله أجبر عبده على فعل ما كتبه، ولكن يجب أن يقال: إن الله علم مسبقا فكتب». (ص13)

وتزداد الآية السابقة وضوحا في ضوء هذه الآية ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (51)﴾ [التوبة : 51]. تدلّ الآية، كما يقول الإمام ابن عاشور، على عدم اكتراث المسلمين بالمصيبة، وانتفاء حزنهم عليها لأنهم يعلمون أن ما أصابهم ما كان إلا بتقدير الله لمصلحة المسلمين في ذلك، فهو نفع محض كما تدل عليه تعدية فعل «كتب» المؤذنة بأنه كتب ذلك لنفعهم...وفي الآية تعليم المسلمين التخلّق بهذا الخلق وهو أن لا يحزنوا لئلا يهنوا وتذهب قوتهم وأن يرضوْا بما قدّر الله لهم. (التحرير والتنوير 10، ص223)

1- القدر هو إيجاد الله تعالى الشيء على كيفيّة خاصة في وقت خاصّ، أما القضاء فحكم الله سبحانه أزلا بوجود الشيء وعدمه، ويطلق كل منهما على الآخر.

2- هداية الحيران في الجبر والاختيار، مكتبة علاء الدين، صفاقس 2009.

وتأييدا لآي الذكر الحكيم التي تحض على الرّضا بما قسم الله يقول الرسول (ص) : «عجبا لأمر المؤمنِ إن أمرَه كلّه خيرٌ، وليس لأحدٍ إلا للمؤمنِ، إن أصابته سرّاء شكر وكان خيرا له، وإن أصابته ضرّاء صبر فكان خيراً له»(عن صهيب، س. 14051. قد تكون السّرّاء في النعم التي حباه الله بها عبده كما ورد في قوله (ص) : «من رُزق حسن صورة، وحسن خلق، وزوجة صالحة، وسخاء فقد أُعطي من خير الدنيا والآخرة». (عن أنس (ر)، 21980). وقد تكون الضّرّاء في عناء الحياة، وآلامها في قوله (ص): «المؤمن بخير على كل حال تنزع روحه بين جنبيه وهو يحمد الله». (عن ابن عباس، س.23449)

مبدأ تقبّل الواقع :

قد يعجز المرء عن تغيير الظروف السياسية أو الاقتصادية أو الاجتماعيّة لأساب خارجة عن نطاقه، عندئذ يكون من الحكمة أن يتقبّل الواقع كما يبدو من الحديث : «إذا رأيتم الأمر لا تستطيعون تغييره، فاصبروا حتى يكون الله هو الذي يُغيّره». (عن أبي أمامة، س: 1377). يستمدّ هذا الحديث معناه من قوله تعالى : ﴿ **لا يكلّفُ اللهُ نفسًا إلا وُسعها** ﴾ [البقرة : 286].

التأقلم مع العالم :

إن من يتقبّل الواقع يكون قادرا على التأقلم معه. والتّأقلم شكل من أشكال القدرة على تغيير ما بالنفس أو ما هو خارج عنها (تغيير نظام، أو وضعيّة). ويؤدّي التّأقلم إلى ملائمة أفضل مع المحيط الطبيعيّ، أو وضعيّة سياسية أو تكنولوجيّة جديدة تقلب رأسا عن عقب نظام حياتنا. ولا يقدر على التأقلم إلا الذكيّ حتى إن علماء النفس يحدّدون الذكاء على أنّه القدرة على التّأقلم في الوضعيّات الجديدة. ينظر المتأقلم إلى الواقع نظرة موضوعيّة، ويقدم لنا Emerson Ralph Waldo هذه النصيحة: «لنتجاسر للكشف عن القوانين البسيطة والرهيبة -التي تُرى أو لا تُرى- التي تعمّ العالم وتحكمه».

وتُشير معطيات مؤشر السعادة أهميّة إلى تقبّل التغييرات والتأقلم معها. «إن من يتمنّون الحياة في بلاد أخرى أو في الماضي يكشفون عن رفض مواجهة الواقع، فلتحقيق حياة ناجحة ينبغي تقبّل ما يعكسه الوجود. ويبدو من البحوث الميدانيّة أن للمتفائلين قدرة على السعادة أكبر بكثير من غيرهم ويحقّقون حياة ناجحة»[1].

1- Pierre Côté, Le devoir Le devoir.com 22-1- 2010.

تساعد القدرات العقلية من ذكاء، ومرونة ذهنية على تقبّل الواقع، والتأقلم معه كما يظهر من هذا الحديث: «المؤمن كيّس فطن حذر» (عن أنس، س23451)، ومن علامات المرونة الذهنية ما ورد في الحديث : «مثل المؤمن مثل السنبلة تستقيم مرّة، وتخرّ مرّة أخرى، ومثل الكافر مثل الأرزةِ لا تزال مستقيمة حتى تخرَّ ولا تشعر» (عن جابر، س19720) وقوله : إن السنبلة التي تخرّ مرّة، وتستقيم أخرى كناية عن مرونة المؤمن القادر على التكيّف في محيطه على عكس الكافر الذي يتّصف بالصلابة الذهنيّة التي تؤدّي به إلى الانكسار.

كما يساعد الذكاء الانفعالي، وهو شكل آخر من الفطنة على مخالطة الناس، وتتطلب هذه القدرة ضبط النفس كما ورد في الحديثين التاليين:

- «المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم، أفضل من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم». (عن ابن عمر، س23448)

- «وليس بحكيم من لم يعاشر بالمعروف من لا بدّ له من معاشرته حتى يجعل الله له مخرجا». (عن أبي فاطمة الأيادي17989)

ومن خصال المتأقلم القدرة على التّواصل كما ينّص عليه الحديثان:

- «من أخلاق المسلم حسن الحديث إذا حَدَّثَ، وحسن الاستماع إذا حُدِّثَ، وحسن البشر إذا لقي ووفاء بالوعد إذا وعد». (عن أنس، السيوطي، 23317)

- «نعم الشيء الغالي الكلمة الحسنة يسمعها أحدكم». (عن أبي هريرة، 23887، السيوطي)

قد تظهر ضرورة التأقلم في الضغوط النفسية التي يُفرزها العمل، إن الفرد الذي ينوء تحت عبء ثقيل من العمل، قد يشعر بالإنهاك النفسي إن لم يوظف موارده الشخصية للتأقلم مع هذه الوضعية.

مبدأ التوازن والاعتدال في الحياة :

من الإيمان والحكمة العمل بسنن الله في خلقه، ومن هذه السّنن الوسطية، والاعتدال في سير الكون، وفي السلوك،الخ. أما ما يهمّنا في هذه الفقرة فهو التوازن بين تحقيق السعادة الدنيويّة

والأخروية. فالمسلم مطالب بالتسليم بأن الدنيا مطية الآخرة. قال تعالى في شأن هذا التوازن: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (77)﴾ [القصص: 77]. والمراد من الآية أن لا تضيّع حظّك من الدّنيا في تمتّعك بالحلال، ولا تضيّع نفسك من الآخرة، كما يبدو جليا في هذا الحديث: «من أحبّ دنياه أضرّ بآخرته، ومن أحبَّ آخرته أضرّ بدنياه، فآثِروا ما يبقَى على ما يَفنى» (عن أبي موسى، س20103).

وحثّ النبي (ص) على الاعتدال في التنّعم بالحياة لأن الإفراط في التّنعّم يُضر بالإنسان فقال:

- «شر أمتي الذين غذّوا بالنعيم، الذين يأكلون ألوان الطعام، ويلبسون ألوان الثّياب ويتشدّقون في الكلام» (عن فاطمة الزهراء13278)

- «وأحبّكم إلى الله أقلّكم طُعما وأخفّكم بدنا». (عن ابن عباس، 565)

ولكنه لم يمنع من اللهو واللعب فقال:

- «الهوا والعبوا فإني أكره أن يُرى في دينكم غلظةٌ». (عن المطلب بن عبد الله، البيهقي، س. 4399)

وقال في نفس المعنى: «اتركوا الدنيا لأهلها فإنه من أخذ منها فوق ما يكفيه أخذ من حتفه وهو لا يشعر». (عن أنس271)

يبدو من حديث النبي (ص) أن أحسن وسيلة لنيل سعادة الدّنيا هي العمل للآخرة: «من كانت نيّته الآخرة، جمع الله له شمله، وجعل غناه في قلبه، وأتته الدّنيا راغمة، ومن كانت نيّته الدنيا فرّق الله عليه أمره، وجعل فقره بين عينيه، ولم يأته من الدنيا إلا ما كُتب له». (عن زيد بن ثابت(ر)، س: 22490)

عدم الاغترار بالدنيا:

ولكن قد يميل الإنسان بحكم غرائزه وأهوائه إلى الافتتان بالدنيا فيغترّ بزخرف الحياة، وينسى العمل للآخرة كما يظهر من الآية الكريمة: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ

وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ (20)﴾ [الحديد : 20].

هذه حقيقة لا يقصد بها القرآن العزلة عن حياة الأرض، ولا إهمال عمارتها والاستخلاف فيها، إنّما يُقصَد بها تصحيح المقاييس الشعوريّة، والقيم النفسيّة، والاستعلاء على غرور المتاع الزّائل، والجاذبيّة المقيّدة بالأرض. (سيد قطب، ج.6، ص.3491).

ويبدو اغترار الإنسان في أجلى مظاهره في قوله تعالى ﴿فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ (55)﴾ [التوبة : 55]. يقول الإمام ابن عاشور في تفسير هذه الآية : «هذا تفريع على مذمّة حال المشركين في أموالهم، إن وفرة أموالهم لا تجلب لهم طمأنينة بال، بإعلام المسلمين أن ما يرون بعض هؤلاء المنافقين فيه من حياة الدّنيا لا ينبغي أن يكون محلّ إعجاب المؤمنين، وألا يحسبوا أن المنافقين قد نالوا شيئا من الحظّ العاجل، ببيان أن ذلك سبب في عذابهم في الدنيا (التحرير والتنوير، ج.10،ص. 227).

إن السعادة المبنية على الاغترار سعادة وهميّة كما يتجلّى من الآية : ﴿وَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِشِمَالِهِ فَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُوتَ كِتَابِيَهْ (25) وَلَمْ أَدْرِ مَا حِسَابِيَهْ (26) يَا لَيْتَهَا كَانَتِ الْقَاضِيَةَ (27) مَا أَغْنَى عَنِّي مَالِيَهْ (28) هَلَكَ عَنِّي سُلْطَانِيَهْ (29)﴾ [الحاقة : 25-29]. ما يستخلص من معاني الآية أن الإنسان يتحسّر على ما فرّط فيه من الخير في الدّنيا بالإقبال علي ما لم يُجده في العالم الأبدي فقال ما «ما أغنى عني ماليه» أي يقول ذلك من كان ذا مال وسلطان... (التحرير والتنوير، ج.14، ص136)

إن السعادة الدّنيوية ليست بالزائلة فحسب، بل يعقبها العذاب كما تدلّ عليه الآية ﴿ ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ (75)﴾ [غافر : 75]. والمراد من «ذلكم» أي ذلك العذاب بالمعاصي إذ يقال لهم توبيخا إن ما نالكم من العذاب هذا ما كنتم تظهرون في الدنيا من السّرور بالمعصيّة وكثرة المال والأتباع (تفسير القرطبي).

إنه فرح غرور قارون وأمثاله الذي يحدّثنا عنه القرآن الكريم : ﴿إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ (76)﴾ [القصص : 76]. جاء في شرح القرطبي أن قارون أُوتي من متاع الدنيا وزينتها

ولم تعصمه من عذاب الله، ولم تنفعه قرابته من موسى، ولا كنوزه. وكان من ثقل المفاتيح أن الجَمَاعَة كانت تقوم متثاقلة بها.

إذا كان الأمر على هذا النحو ينبغي على الإنسان أن يبحث عن سعادة الدّارين حتّى يفرح برحمة ربّ العالمين كما ورد في قوله تعالى: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ (58)﴾ [يونس : 58].

وأفضل طريقة تساعده على التنعّم برحمة الله أن يختار أسلوب حياة موجّه نحو تحقيق جوهره كإنسان بدل الحرص على التملّك كأنه سيعيش أبد الدّهر.

مبدأ أسلوب الحياة الموجه نحو الكينونة بدل أسلوب الحياة الموجه نحو التملك :

اختار قارون أسلوب حياة موجّه نحو اكتناز الأموال، والتمتّع بها، غير أن سعادته، كما أشرنا إليه، كانت سعادة وهميّة لم تعصمه من العذاب، وفي مقابل أسلوب قارون، هناك أسلوب أطلقنا عليه أسلوب الحياة الموجّه نحو القدرة على الكينونة الذي يحقّق به الإنسان سعادته.

يقول النبيّ الكريم في هذا السّياق : «اتق المحارم تكن أعبد الناس، وارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس، وأحسن إلى جارك تكن مؤمنا، وأحبّ للناس ما تُحبّ لنفسك تكن مسلما، ولا تُكثر الضحك، فإن كثرة الضحك تميت القلب» (عن أبي هريرة،س. 284). نستشفّ من هذا الحديث الجامع أن ما يميّز الإنسان هو إيمانه بربّه، وعبادته له، والعمل بالقيم الإسلامية التي أوحى بها إلى نبيّه (ص)، فيحبّ لغيره ما يحبّ لنفسه من تواضع ورفق، كما أن عليه أن يُدرك أن هذه القيم التي لا يميتها لا اللهو ولا اللعب، هي الثروة الباقية والخالدة في حين أن المال يزول. وأكّد النبي في أكثر من حديث أن الغنى هو غنى النفس : «ليس الغنى عن كثرة العرَضِ، ولكنّ الغني غنى النفس» (عن أبي هريرة، س. 17980). ذلك أن من يوطّن النفس على الكفاف، والاكتفاء باليسير يتغلّب على نزعة التملّك، ويقضي على شهوة السلطان. وأنجع دواء لداء التملّك والتغلّب على الأهواء والشّهوات هي القناعة كما تنّص عليه الأحديث:

- «من كرامة المؤمن على الله تعالى نقاء ثوبه، ورضاه باليسير». (عن ابن عمر، س.20027)
- «والقناعة مال لا ينفَد» (عن أنس، س15507)

ومن مزيّة القناعة أنها تقتلع جذور الطمع والحسد:

- «الغنى، اليأس ممّا بأيدي الناس». (عن ابن مسعود، س.4693)
- «وخير المؤمنين القانع، وشرّهم الطامع». (عن أبي هريرة، س.11814)

من ثم نفهم لماذا لعن الرسول (ص) عبّاد المال في رمزي الدينار والدّرهم :

- «لُعِن عبدُ الدينار، لُعِن عبد الدرهم». (عن أبي هريرة، س.17073)

ذلك لأن المال يفسد على الإنسان دينه ودنياه، فيشقى في حين أن القانع يسعد كما ينصّ عليه الحاديثان :

- «قد أفلح من أسلم ورُزق كفافا، وقنّعه الله بما أتاه» (عن ابن عمرو، س. 15215).
- «وإذا أراد الله بعبده خيرا جعل غناه في نفسه وتُقاه في قلبه، وإذا أراد الله بعبد شرّا جعل فقره بين عينيه» (عن أبي هريرة، 944). و«فقره بين عينيه» كناية عن الحرص على جمع المال، لأنّ ما يكدّسه من مال يدفعه لتكديس مال آخر، ولأن جذوة حبّ المال تبقى قائمة فيه إذ هي من طبيعة نفسية، إن هذه الجذوة عبارة عن رغبة وهميّة يحاول من خلالها المرء إشباع شهوات أخرى مثل شهوة السلطان، ولكنّ المال ذا الطابع المادّي لا يقضي على ما هو نفسي كالأوهام. فالسعيد من اكتفى باليسير، وقنع بما آتاه الله من نعمه، فيكون أقدر على التغلّب على شهوة السلطان وشهوة الفرج والبطن كما ورد في الحديث:

«أغبط[1] الناس عندي مؤمن خفيف الحاذ.[2] ذو حظ من صلاة، وكان رزقه كفافا فصبر عليه حتى يلقى الله، وأحسن عبادة ربه، وكان غامضا في الناس، عجّلت منيته، وقل تراثه وقلت بواكيه» (عن أبي أمامة 3438).

تعني الحياة الحقيقية اليوم لكثير من الناس امتلاك المال الذي يحقّق للمرء تأكيد الذات، واعتراف الآخرين به، واحترامهم له، وعلوّ مركزه الاجتماعي، وممارسة النفوذ عليهم، فيجدّ في اكتناز المال طمعا في المزيد من التمتّع بهذه الألوان من النجاحات الاجتماعية. فكأن جوهر

1- الغبطة النعيم و.حسن الحال، وفي الحديث: اللهم غبطا لا هبطا أي نسألك الغبطة ونعوذ بك أن نهبط عن حالنا (ابن منظور).

2- قيل قلة اللحم مثلا لقلة ماله وقلة عياله

الكينونة عنده يكمن في الامتلاك. وكأنه يشعر أنه «لا شيء» طالما أنه لا يملك شيئا. وكأنه يعتقد، كما قال شكسبير : «عندما يتقدم المال تفتح كل الأبواب» (الأمثال والأقوال المأثورة، ص. 357)، وأن : «حتى الأعمى يمكن أن يرى المال». (نفس المرجع)

ينتقد عدد كبير من مفكرين المجتمع المعاصر ومتطلّباته المركّزة أساسا على الاستهلاك، والتملّك بدل الكينونة l'être كما لو كان حصول الأفضل يتحقّق بمزيد من التملّك. ويرى بعضهم أن ملاذّ المجتمع الحديث المتعدّدة والمزيّفة والعابرة تغطّي البحث الحقيقي عن السعادة، وتُبعد الفرد عن الحدّ الأدنى من الروحانيّة الضروريّة، وتُختزل السعادة في مفهوم بسيط مادّي قابل للتكميم.

إن لأسلوب الحياة انعكاسات خطيرة على بناء شخصيّة الفرد، يقول فروم Fromm في هذا الصدد إن التمييز بين أسلوبي الحياة يمثّل المشكل الجوهري في حياة الإنسان. وكتب في مؤلفه «إن المعطيات الأنتروبولوجية والتحليلية تبيّن أن أسلوب التملك avoir وأسلوب الكينونة être هما أسلوبان أساسيان لتجربة الإنسان تحدّد قوّاهما الفوارق بين الأفراد، ومختلف أنواع الطباع الاجتماعية» (Avoir ou Etre? ص. 34).

فالطبع محدّد للأسلوب الوجودي كما أكد على ذلك أيضا شامغور: «لكي تصل إلي الثروة، ستخضع للشروط التي يفرضها عليك طبعك» (معجم الكلمات الجامعة، ص.316).

يوصف الفرد الذي يتميّز بأسلوب التّملّك على أنه طمّاع، شره، جشع، أناني، بخيل. في حين أن المرء الذي يتصف بأسلوب الكينونة يبدو كريما، قنوعا، زاهدا في متاع الدنيا، منفتحا على الآخرين. وردت آيات كثيرة في موضوع الخيار بين جمع الأموال من ناحية، والاكتفاء بالقليل في الحياة من ناحية أخرى لما في المال من افتتان كما يتّضح من الآية الكريمة ﴿وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ (28)﴾ [الأنفال : 28].

مبدأ مقاومة هوى النّفس :

لنا في الأدبيّات الإسلاميّة ما نقاوم به هوى النفس من إيمان بالله واستباق للخيراتّ، ومحاربة الشهوات. وأحسن علاج لفتنة المال الاقتناع بأن الغنى من فضل الله ﴿وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النور : 33]. إن من يؤمن بأن الله كريم جواد

وأنه يُخلف له ما أنفق لا يجد حرجا في كفّ حرصه على المال، والاقتناع بأن الغنى الحقيقي هو غنى النفس، ﴿قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ (39)﴾ [سبأ: 39].

والله هو الوحيد الذي يُغني كما ورد في الآية ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَغْنَى وَأَقْنَى[1] (48)﴾ [النجم : 48] وجاء في دعاء النبي : «اللهم، لك الحمد كلّه، لا قابض لما بسطت، ولا باسط لما قبضت، ولا هادي لمن أضللت، ولا مضل لمن هديت، ولا معطي لما منعت، ولا مانع لما أعطيت، ولا مقرب لما باعدت، ولا مباعد لما قرّبت».

إن هوى النفس يُعمي ويّصمّ، فيحمل على ارتكاب المعاصي، فتكون النتيجة أن يخسر الإنسان نفسه، ويشقى، فالأحرى به أن يعيَ بشهواته حتى يتصدّى لها. ولقد عدّد الله تعالى هذه الشهوات الدّنيويّة الزائلة وذكر نعم الأخرة لمن آمن واتّقى : ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ (14) قُلْ أَؤُنَبِّئُكُمْ بِخَيْرٍ مِنْ ذَلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ (15) الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (16) الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ (17)﴾ [آل عمران : 14 -17].

ويبيّن الحديث الطريقة للتّصدّي للشهوات ومقاومتها : «قد أفلح من أخلص قلبه للإيمان، وجعل قلبه سليما، ونفسه مطمئنّة، وخليقته مستقيمة، وأذنه مستمعة، وعينه ناظرة». (عن أبي ذر، 15214) وقد يكون التصدي للشهوات بالتخلّي عن المقارنة الاجتماعية.

تجنّب المقارنة الاجتماعية :

المقارنة الاجتماعية عملية معرفية تعالج معلومات تتعلّق بشخص أو عدّة أشخاص، وتسمح بتقدير نقاط التشابه، والاختلاف بين الشّخص وغيره. يقول فيستنقار Festinger في تحديده لهذا المفهوم إن الفرد ليس لديه قاعدة موضوعية (أي قاعدة مادية ملموسة يرجع إليها) عند

1- أقنى: أي جعل لكم قنية تقتنونها، وقيل أرضى بما أعطى

تقييمه لآرائه، وقدراته. في مثل هذه الحالة لا تبقى لديه إلا المقارنة الاجتماعية، فإن قاسمه الآخر رأيه أمكنه أن يُقرّ أنه على صواب، وبنفس الطريقة إذا ما قيم الطرف المقابل آراءه وقدرته.[1]

نهى رسول الله (ص) عن المقارنة الاجتماعية التي قد تحمل على الحسد إذا كان المرء طمّاعا نهما، وعن تحقير الذات إذا شعر أنه دون الآخر منزلة، وعن الاستعلاء على الغير إذا شعر أنه أعلى منه منزلة كما يتجلّى من الحديث : «إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه في المال والخَلق فلينظر إلى من هو أسفل منه». (البخاري في كتاب الرقاق، عن أبي هريرة874)، ومن نتائج المقارنة الاجتماعية المنافسة.

تجنّب المنافسة :

قد تتولّد المنافسة نتيجة للمقارنة الاجتماعية إذا شعر الفرد أنه أقلّ منزلة من الآخر أو أقلّ مالا أو شرفا، فيسعى جاهدا للتحصيل على ما يفتقر إليه مع إحساس بالكراهية أو العداء، فيتمنّى زوال نعمته حسدا، وقد يؤدي التنافس إلى الاستيلاء على أموال الناس كما تبيّنه الآية ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا (29)﴾ [النساء : 29]. جاء في تفسير الإمام ابن عاشور أن الأكل مجاز في الانتفاع بالشيء انتفاعا تامّا، لا يعود معه إلى الغير، فأكل الأموال هو الاستيلاء عليها بنيّة عدم إرجاعها إلى أهلها، وغالب هذا المعنى أن يكون استيلاء ظلم، وهو مجاز صار كالحقيقة. (التحرير والتنوير، ج. 5، ص.23-24). وتفيد الآية في تفسير القرطبي النهي عن أن يقتل الناس بعضهم بعضا، ثم لفظها يتناول أن يقتل الرجل نفسه، ويُقصد منه القتل أي الحرص على الدنيا، وطلب المال بأن يحمل نفسه على الغرر المؤدي إلى التلف.

وفي الحديث توضيح آخر لنتائج التنافس المضرّ: «أبشروا وأمّلوا ما يسرّكم فو الله ما الفقر أخشى عليكم، ولكن أخشى عليكم أن تُبسَط عليكم الدنيا كما بُسِطت على من كان قبلكم فتنافسوها[2] كما تنافسوها[3]، وتهلككم[4] كما أهلكتهم»(البخاري في كتاب الرقاق عن عمرو بن

1- Théorie des processus de comparaison sociale, in : Faucheux et Moscocvici, (Ed.), Psychologie sociale théorique et expérimentale, Mouton, 77-104

2- ترغبون في الدنيا

3- أي كما تنافس عليها من كان قبلكم

4- تلقيكم إلى المهالك

عوف). قال هذا الحديث لما جاء أبو عبيدة بن الجراح بشيء من المال من البحرين، لأنه إذا نظر إلى من هو أسفل منه شكر الله على ما أنعم عليه فيقلّ حرصه، وإذا نظر إلى من هو أعلى منه في النعمة استصغر ما عنده وحرص على الزيادة فيه.

التنافس على الخير :

وإذا كان لا بد من المقارنة الاجتماعية والتنافس، فالأسلم أن يتنافس النّاس في الخير كما أمر الله بذلك. ﴿وَلِكُلٍّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمُ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (148)﴾ [البقرة : 148].

المراد من الاستباق هنا المعنى المجازي وهو الحرص على مصادفة الخير، والإكثار منه، والخيرات جمع خير، والمراد عموم الخيرات كلّها، إن المبادرة إلى الخيرات محمودة، ومن ذلك المبادرة بالتوبة خشية هادم اللذات، وفجأة الفوات. (الإمام بن عاشور، التحرير التنوير، ج.2، ص.43).

مقومات سعادة المسلم :

الحماية الإلهية من الحزن :

وبما أن الإنسان ليس بمأمن من المصائب وما ينجرّ عنها من الأحزان كما ورد في الحديث: «الدنيا لا تصفو لمؤمن كيف وهي سجنه وبلاؤه». (عن عائشة، س:12187)، فلا بدّ أن يلجأ الإنسان إلى الله ليدفع عنه الحزن كما يتجلّى من الآيتين الكريمتين:

- ﴿وَلَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حَظًّا فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (176)﴾ [آل عمران : 176].
- ﴿وَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (65)﴾ [يونس : 65].

وإذا كان الله هو الذي يدفع الحزن، فينبغي على المسلم أن يتوجّه إليه بشكواه كما جاء على لسان يعقوب عليه السلام ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ (86)﴾ [يوسف : 86].

ومن المبادئ الأخرى لنيل السعادة تجنب الوهن، والحزن، والفتن.

السعادة في تجنب الوهن والحزن :

قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (139)﴾ [آل عمران : 139]. جاء في تفسير القرطبي : عزّاهم وسلاّهم بما نالهم يوم أحد من القتل والجراح، وحثّهم على قتال عدوّهم، ونهاهم عن العجز والفشل، فقال: «و لا تهِنوا أي لا تضعفوا ولا تجبُنوا يا أصحاب محمّد عن جهاد أعدائكم لما أصابكم.

وأوصى النبيّ الكريم المسلمين بان لا يتأثّروا بالحزن فقال : «تدمع العين ويحزن القلب ولا يكون على المؤمن في ذلك شيء». (عن أبي موسى، س: 10283)

السعادة في تجنب الفتن والتصبّر :

من معاني الفتنة البلاء، يقول الراغب الأصفهاني وجعلت الفتنة كالبلاء في أنّهما يُستعملان فيما يُدفع إليه الإنسان من شدّة ورخاء وهما في الشدّة أظهر معنى وأكثر استعمالا (ص.374)، وقد قال فيهما الله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (35)﴾ [الأنبياء : 35]. ويقول الرسول الكريم : «إن السعيد لَمن جُنِّبَ الفتن ولَمَنْ ابتُلي فصَبَر» (عن المقداد، س: 5090).

ليس كلّ الناس قادرين على الصّبرِ، لأن الصبر يتطلّب الشجاعة، والقوة للتحكم في الجزع، والمعلوم أن شخصيّات الناس تختلف بعضها عن بعض، فمنهم من يتّسم بالشجاعة والقوة، ومنهم من يغلب عليه الجبن والخوف، ومنهم من يتسم بحسن الخلق، ومنهم من يغلب عليه سوء الخلق. فليس لكل الناس نفس الاستعدادات للشعور بالسعادة.

الاستعدادات النفسية :

نضج الشخصية وتوازنها :

قد يكتمل النضج العقلي في الإنسان فيصبح قادرا على التفكير الصائب، وحلّ المشاكل المهنيّة وغيرها، ولكنه لا ينضج انفعاليا، فيتصرّف تصرّف الأطفال والمراهقين، ويبقى نرجسيا محبّا للذاته لا يقدر لا على التحكّم في نزواته واندفاعاته ولا على تحمّل المسؤوليات.

من مؤشّرات النضج الانفعالي كفّ الغضب، وحفظ اللسان، والاعتراف بالذنب كما جاء في الحديث : «من كفّ غضبه كفّ الله عنه عذابه، ومن اعتذر إلى ربّه قبِل الله منه عذرَه، ومن

خزن لسانه ستر الله عورته» (أنس، س.22995). ولا يكون كفّ الغضب إلا بالصبر، وقد جاء في حديث نبويّ إن «الصبر مفتاح السعادة».

الاتجاه التفاؤلي إزاء الحياة :

لقد سبق لنا أن بيّنّا أن النّاس يختلفون في الطبع والمزاج، وبما أن التفاؤل أو التشاؤم يخضع إلى تأثيرهما، فالناس يختلفون من حيث ميلهم إلى التفاؤل، فمن كان متفائلا كانت لديه أكثر استعدادات نفسيّة لأن يسعد أكثر من المتشائم. ويعدّ التفاؤل من ناحية أخرى مؤشّرا على نضج الشخصيّة وتوازنها.

حث الله تعالى إبراهيم عليه الصلاة والسلام على البشرى وهي مؤشّر على التفاؤل في قوله ﴿قَالُوا بَشَّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْقَانِطِينَ (55) قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ (56)﴾ [الحجر : 55، 56]. كان إبراهيم عليه السلام قد يئس من الولد لفرط الكبر، ولكّنه لم ييأس من رحمة الله (تفسير القرطبي).

ويضرب لنا يعقوب عليه السلام مثالا أخر في انتظار رحمة ربّه إذ لم ينقطع أمله في أن يوسف ابنه عليه السلام مازال على قيد الحياة كما يتجلّى ذلك في الآية الكريمة: ﴿يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (87)﴾ [يوسف : 87].

وفي الحديث تأييد لما ورد في الآيتين المذكورتين : «إنما الأمل رحمة من الله لأمّتي، لولا الأمل ما أرضعت أمّ ولدا، ولا غرس غارس شجرا».(عن أنس 6352).

كان(ص) يتفاءل بالكلم فأبدل لفظ «يثرب» الذي كان يُطلق على المدينة والذي لا يخلو من إيحاءات سلبيّة بـ«طابة» أو «طيبة» من الطيب والخير.

إن اللسان هو الذي يعبّر عن التفاؤل والتشاؤم، فإن صلُح استقام الإنسان وكان في ذلك نجاته، يقول (ص) في هذا السياق : «إِذَا أَصْبَحَ ابْنُ آدَمَ فَإِنَّ الأَعْضَاءَ كُلَّهَا تُكَفِّرُ اللِّسَانَ فَتَقُولُ اتَّقِ اللَّهَ فِينَا فَإِنَّمَا نَحْنُ بِكَ فَإِنِ اسْتَقَمْتَ اسْتَقَمْنَا، وَإِنِ اعْوَجَجْتَ اعْوَجَجْنَا» (عن أبي سعيد، س.1039).

الاستعداد الخلقي :

جاء في الحديث أن الإنسان يولد على الفطرة في قوله (ص): «ما من مولود إلاّ ويولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه، أو يمجسانه»(مسلم). وهذا يعني: أن فطرة الله هي التوحيد الخالص. اختلف العلماء في تحديد مفهوم الفطرة فذهب بعضهم إلى أنها السنّة القديمة التي اختارها الأنبياء، واتفقت عليها الشرائع وكأنها أمر جبلّيّ فطروا عليه. ويمكن اعتبارها استعدادات في طبيعة الإنسان، أو خصائص خلقيّة من استعداد للتفكير أو التكلّم، أو استعداد لممارسة الجنس، أو استعداد للتديّن. (فطرة الله)، أو استعداد للهداية كما ورد في حديث الإسراء والمعراج عندما خير جبريل عليه السلام النبي الكريم الذي ترك الخمر وَشَرِبَ اللبن، فقال جبريل : «الحمد لله الذي هداك للفطرة».

إن الاستجابة إلى الفطرة هي الإيمان بالله، وعبادته وحده، والاستقامة على هذه العبادة، لأنها تجعل الإنسان مستقيماً، ذا أخلاق عالية تعدّدت في شأنها أحاديث نبوية كثيرة:

- «حسن الخلق نماء، وسوء الخلق شؤم» (من حديث عن رافع، المنذري، 3939).
- «إن خياركم أحسنكم أخلاقا».
- «أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا» (للترمذي).
- «قالوا : يا رسول الله من أحب عباد الله إلى الله ؟ قال : «أحسنهم خلقا» وفي رواية عنهما خير ما أعطي الإنسان؟ قال : «خلق حسن» (البخاري في الأدب المفرد).

في حسن الخلق زيادة في فعل الخير، وحسن المعاملات، فيكون أحبّ الناس إلى الله وعباده، ويحقّق بذلك سعادته في الدارين.

الفصل التاسع عشر

السعادة الدنيوية في إشباع الحاجات الإنسانية

لا تتحقّق سعادة الإنسان إلا بإشباع حاجاته الجسديّة والنفسيّة والروحية. وأوّل ما يُشبَع منها الأولى لأنها قوام صحّته وعافيّته الضروريّتين لكلّ نشاط مادّي ونفسي وروحي. وضع مازلو(1943) Maslow نظريّة الحاجات الإنسانية التي تشمل الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية من أكل، وشرب، وجنس، ومسكن، والحاجات النفسيّة من شعور بالأمن والانتماء والاحترام وتحقيق الذات بما فيها الحاجات الروحية.

إشباع الحاجات الفسيولوجية البيولوجية :

إشباع الحاجة إلى الغذاء والمسكن :

هي حاجات ضروريّة للبنية الوظيفية للجسد كالحاجة إلى الغذاء مثلا والحاجة إلى الشرب، الخ. يقول سبحانه وتعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ (3) الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ (4)﴾ [قريش: 3، 4]. ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : «من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدّنيا بحذافيرها» (الترمذي). وعن أبي هريرة قال كان رسول الله(ص) يقول : «اللهم إني أعوذ بك من الجوع فإنه بئس الضجيع[1] وأعوذ بك من الخيانة فإنها بئست البطانة» (ابن ماجة : 3343).

أمر تعالى بإشباع هذه الحاجات عن طريق الحلال في قوله:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (168)﴾ [البقرة: 168]. يتّضح معنى هذه الآية فيما رواه سعد بن أبى وقاص، قال قلت : يا رسول الله :

1- الضجيع: الضجيع هو الرفيق الملازم لصاحبه.

أدعُ الله أن يجعلني مستجاب الدّعوة، فقال له : «يا سعد أطِب مطعمك تكن مستجاب الدعوة، والذي نفس محمّد بيده إن العبد ليقذف اللّقمة الحرام فى جوفه ما يُتقبّل منه عمل أربعين يوما، وأيّما عبد نبت لحمه من سُحت فالنّار أولى به» (الطبرانى، المنذري 2568).

حذّر الله تعالى من أن يكون همّ المسلم التمتّع في الحياة فيكون كالأنعام التي تغلب عليها حيوانيّتها في قوله : ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ (12)﴾ [محمد: 12]، وجاء في تفسير القرطبي أن الكافرين يتمتّعون في الحياة الدّنيا كالأنعام، ليس لهم همّ إلا بطونهم وفروجهم، ساهون عمّا في غدهم. وقيل : المؤمن يتزوّد، والمشرك يتزيّن، والكافر يتمتّع.

وحذّر النبي من الانغماس في ما توفّره الأطعمة من لذات فقال : «شرّ أمتي الذين غذّوا بالنعيم، الذين يأكلون ألوان الطعام، ويلبسون ألوان الثياب ويتشدّقون في الكلام. (عن فاطمة (ر)، س. 13278)

تتوقف سلامة البدن وصحّته على إشباع هذه الحاجات شريطة أن يتوخّى المرء الاعتدال، فلا يُسرف في الأكل والملذّات فتترتّب عن ذلك الإسراف أمراض كالسمنة، وأمراض القلب التي يعاني منها كثير من النّاس اليوم..

وكان لعدد من فلاسفة المسلمين نفس الموقف من الانغماس في اللذّات، فقد أدان مسكويه التمتّع باللذات في الحياة الدنيا فكتب: «وقد ظن قوم أن كمال الإنسان وغايته هما في اللّذات الحسية، وأنّها هي الخير المطلوب والسعادة القصوى، وظنوا أن جميع قواه الأخرى إنما رُكّبت فيه من أجل هذه اللذات، والتوصل إليها، وأن النفس الشريفة التي سميناها ناطقة إنما وهبت له ليرتّب بها الأفعال، ويميّزها، ثم يوجّهها نحو هذه اللذات، لتكون الغاية الأخيرة هي حصوله. وهذا هو رأي الجمهور من العامة الرعاع، وجهّال الناس السقّاط... وسيظهر عند ذلك أن من رضي لنفسه بتحصيل اللذات البدنية، وجعلها غايته، وأقصى سعادته، فقد رضي بأخسّ العبودية، لأخس الموالي لأنه يصيّر نفسه الكريمة عبدا للنفس الدنيئة، التي يناسب بها الخنازير، والخنافس، والديدان، وخسائس الحيوانات التي تشاركه في هذه الحال».[1]

1- جميل حمداوي، مفهوم السعادة في الفكر الإسلامي، دروب.

ولم يختلف رأي الرازي عن رأي مسكويه في شأن اللذات الجسديّة في الحجة الثالثة : «الإنسان يشاركه في لذّة الأكل والشرب جميع الحيوانات، حتى الخسيسة منها. فلو كانت هي السعادة والكمال، لوجب ألا يكون للإنسان فضيلة في ذلك على الحيوانات(...)».

ويقول في الحجة الرابعة: «إن هذه اللذات الحسية، إذا بحث عنها، فهي ليست لذّات، بل حاصلها يرجع إلى دفع الآلام، والدليل عليه أن الإنسان كلما كان أكثر جوعا، كان الالتذاذ بالأكل أتمّ. وكلّما كان الجوع أقلّ كان الالتذاذ بالأكل أقلّ(...) ولما ثبت أن هذه اللذات الجسمانية لا حاصل لها إلا بدفع الألم، فنقول إن سعادة الإنسان ليست عبارة عن دفع الآلام، لأن هذا المعنى كان حاصلا عند عدمه، فثبت أن السعادة الحقيقية للإنسان أمر مغاير لهذه الأحوال،(...)» ويقول في الحجة الثامنة: «كل شيء يكون في نفسه كمالا وسعادة، وجب ألا يستحيي من إظهاره، بل يجب أن يفتخر بإظهاره يتبجّح بفعله. ونحن نعلم بالضرورة أن أحدا من العقلاء لا يفتخر لا بكثرة الأكل ولا الشرب(...) وكل هذا يدلّ على أن ذلك الفعل ليس من الكمالات ولا من السعادات» (جميل حمداوي، نفس المرجع).

إشباع الدّافع الجنسي :

لا شكّ أن الشهوة الجنسية قويّة في الإنسان يتوقّف على إشباعها توازنه الفسيولوجي والنفسي فضلا عن المتعة التي يوفّرها هذا الإشباع. وقد قال الله تعالى في حقّها : ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ (14)﴾ [آل عمران: 14]، ويأتي الحديث موضّحا لمقطع الآية : «إنما الدنيا متاعٌ، وليس من متاعِ الدنيا شيءٌ أفضلُ من المرأةِ الصالحةِ»(عن ابن عمرو، السيوطي، 6357).

ويجد الرجل هذه المتعة على وجه الخصوص في الأبكار: «عليكم بأبكارِ النساءِ فإنهن أعذبُ أفواهًا، وأسخنُ جُلودًا» (عن عمرو بن عثمان 13494).

ونهى الله تعالى عن التبتّل لعلمه أن في عدم إشباع هذه الشهوة تعارضًا مع الطبيعة البشريّة يفقد به الإنسان توازنه، فضلا عن انقطاع النسل وتعطيل خلافة الإنسان في الأرض : ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً﴾ [الرعد: 38]، وعن سمرة نهى الرسول عن التبتل (الترمذي 1804). من المنطقي إذا أن يكون النكاح سنّة من سنن رسول الله (ص) : «أربع من

سُنن المرسلين : الحياء، والتعطر، والسواك، والنّكاح» (الترمذي 1082). يرى النبي (ص) في هذه السنة سعادة المسلم في قوله: «إن من السعادةِ الزّوجةُ الصالحةُ، والمسكنُ الصالحُ، والمركبُ الصالحُ... (سعد بن أبي وقاص عن أبيه، السيوطي، 7858)، لأن الزوجة الصالحة تنشّئ الأولاد تنشئة سويّة، وترعى مصالح الأسرة، وتوفّر السكينة، وتُشبع الحاجة إلى الحبّ، والمودّة، والرحمة كما ورد في الآية الكريمة : ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (21)﴾ [الروم: 21]، وتعني لتسكنوا إليها لتطمئنوا إليها، وتألفوها، ويستأنس بعضكم ببعض.[1] وسكن إليها السكون القلبي. والمودّة تكون أولا ثم تفضي إلى الرحمة، ولهذا فإن الزوجة قد تخرج عن محلّ الشهوة بكبر أو مرض، ويبقى قيام الزوج بها، فبالرحمة يدفع الإنسان المكاره عن حرَمه وهي من عند الله.[2]

قنّن الإسلام إشباع الحاجة الجنسية بأن وضع لها قواعد فنهى عن الزّنا في هذه الآية : ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ. إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ. فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ﴾ [المؤمنون: 5 – 7]. وتجنّبا للزنا ومحافظة على العفّة أوصى النبيّ الشباب بالزواج وشجعهم عليه في قوله : «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة[3] فليتزوّج، فإنه أغضّ للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع، فعليه بالصّوم، فإنه له وجاء»[4] (عن عبد الله بن مسعود ابن ماجة، 2856).

وَلَئِن حرّم الله تعالى الزّنا فلأنه سبب من أسباب شقاء المرء، نشهد اليوم مثلا أنه يتسبّب في تهديم أسس العائلات، وضياع الأبناء، والتعريض إلى الأمراض الجنسيّة فضلا عن كونه محرّما من أكبر المحارم.

وبيّنت البحوث الميدانيّة اليوم أن الرفاهيّة المادّية لا تُعد عاملا أساسيّا في شعور المرء بالسعادة، وهكذا جاءت مؤيّدة لما قدّمناه من آيات وأحاديث وآراء فلسفيّة في الموضوع.

1- الطبرسي، ج2 ص279 زينب عطية محمد ص 1564.

2- الرازي ج 25 ص111 في زينب عطية محمد ص 1565.

3- الباءة : الجماع.

4- الوجاء نوع من الخصاء والمراد قطع شهوة الجماع.

الحاجة إلى العافية :

الصحّة هي حالة من الرفاهة الجسدية والعقلية والاجتماعية كما تحدّدها المنظمة العالميّة للصحة، بفضلها يكون المرء قادرا على أداء واجباته الدينية والدنيوية. تساعد الصحّة الجسديّة على بلوغ الصحة العقليّة والمحافظة عليها كما هو الشأن بالنسبة إلى الصّحّة البدنيّة التي تساعد على سلامة الجسم، وقد قيل «العقل السليم في الجسم السليم». تسمح لنا الصحّة العقلية بالتمتع بالمسرّات التي توفّرها لنا الحياة ومن يحيطون بنا، فنكون قادرين على التعلّم، والخلق، والمخاطرة أحيانا، ورفع التّحدّيات، وهكذا نكون متهيّئين لتجاوز الصّعاب التي تعترضنا في حياتنا الشّخصيّة والمهنيّة. وحتّى لو شعرنا بحالات الحزن أو الغضب أو الانزعاج التي تحدث نتيجة لفراق عزيز علينا، أو فقدان عمل، فبإمكاننا تجاوز هذه الوضعيّات المضايقة، واستعادة الأمل في فرحة الحياة مع مرور الزمن.

ولقد أشاد النبي الكريم بالصّحّة وثمّنها، وذكّر بأنها نعمة إلهية ينبغي على المسلم أن يهنئ نفسه بها كما يتجلّى من هذه الأحاديث :

- «سلوا الله العفو والعافية، فإن أحدا لم يعط بعد اليقين خيرا منه العافية». (الترمذي)

- «من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده،عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها». (الترمذي وابن ماجه)

- «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة والفراغ». (البخاري وابن ماجة، 1875).

- «اغتنم شبابك قبل هرمك، وصحّتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك». (صحيح، أخرجه الحاكم، 4/306)

كان الناس يثمّنون الصحّة، أما اليوم فأصبحوا يعيرونها أكثر أهمّيّة نتيجة لطغيان القيم المادّية على القيم الروحيّة، يرتبط مفهوم الصحّة اليوم بالرّفاهة، والتّمتّع، ولا أدلّ على ذلك من إقبال النّاس على الاستهلاك وشغفهم بكل ما يتّصل بالجسد، والأنشطة الرياضية. أظهرت الدراسات كما يقول كوتي Pierre Côté أنّ الصحّة تأتي في المرتبة الثانية من بين 23 محكّا للسعادة لدى كل المستجوبين مهما كان سنهم أو جنسهم أو انتماؤهم الاجتماعي وذلك بعد تحقيق الذات.[1]

1- Blogue Pierre Coté, bonheur et santé.

الحاجات النفسية :

نذكر من بين هذه الحاجات النفسيّة الحاجة إلى التملّك، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الإثارة.

الحاجة إلى التّملّك:

لهذه الحاجة علاقة بالحاجات الفسيولوجية لأن دافع التملّك يحرّك الحيوان والإنسان لإشباع هذه الحاجات، غير أن هذا الدّافع عند الإنسان لا يُشبع كما ورد في الحديث: «لو كان لابن آدم واديان من ذهب لابتغى ثالثا، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب، ويتوب الله على من تاب». (مسلم، 2304). لذلك أوصى بالقناعة : «القناعة مال لا ينفَد». (عن أنس، س.15507)

فمن شروط السّعادة أن يقتدر المرء على كبح جماح حبّ التّملّك الذي يعدّ منبت الحرص والجشع.

الحاجة إلى الشعور بالأمن :

بيّن علماء النفس أن لدافع التملّك علاقة بالحاجة إلى الشعور بالأمن الذي يُعدّ حاجة أساسية تتوقف عليها الصحة النفسية للفرد إذ بفقدان الشعور بالأمن ينشأ القلق النفسي الذي يتسبّب في معظم الاضطرابات النفسية. يذكر الله في الآية الكريمة 112 من سورة النحل الحاجة إلى الشعور بالأمن الذي فقده أصحاب القرية لكفرهم بنعمة الله، فكانت النتيجة أن ألبسهم الله لباس الخوف. ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ (112)﴾ [النحل: 112].

ومن مقوّمات الشعور بالأمن الاطمئنان على مورد الرزق، والعافية، ومن ثم نفهم قول النبي (ص) : «من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حِيزت له الدنيا بحذافيرها» (الترمذي).

ومن أسباب عدم الشعور بالأمن اليتم، والطلاق، والاتجاهات السلبية نحو الأطفال كالرّفض أو الإهمال. ينتج عن عدم الشعور بالأمن القلق النفسي الذي يهدد الصحة العقلية.

الحاجة إلى الإثارة :

أفادت البحوث التجريبية أن الإثارة ضرورية لاشتغال الحواس، وأن العضو الذي لا ينشط يضمُر، ومن المعلوم أن كل إثارة تحدث استجابة، ويمكن تصنيف المثيرات في صنفين من المثيرات: المثيرات العامة والمثيرات النوعية.

المثيرات العامة:

تبيّن منذ أربعة عقود أن السلوك يتدهور ويفقد فاعليته عندما يتعرض المتقدّمون في السن إلى حرمان حسي.قد يضعف البصر إذا حرم من المثيرات البصرية، وتضمر نورانات الدماغ عندما لا تنشط كما يحدث في مرض ألزيمر، وقد يتعرض بعض المتقدّمين في السن إلى تخيّلات hallucinations عند حرمانهم من الإثارة الحّسية عندما يقضون يومهم في بيت مظلم يسوده الصّمت والسكون. تكمن الصحة العقلية إذا في تشغيل نورونات الدماغ وتنشيطها. فمن عافية المتقدّمين في السن أن يواصلوا نشاطهم الفكري والبدني.

الحاجة إلى الإنتماء :

تتمثّل الحاجات الاجتماعية أساسا في الحاجة إلى الانتماء التي تدعّم الشعور بالأمن من ناحية، وتشعر المرء بالحبّ والعطف من ناحية أخرى. ومن منا لا يحبّ أن يكون محلّ حبّ، وعطف سواء كنّا صغارا أم كبارا؟ كان صعاليك العرب مثل الشنفرى يعيشون على هامش قبيلتهم، فكانوا ثائرين متمرّدين لأنهم لم يُشبعوا حاجتهم إلى الانتماء.

ولتنمية الروابط الاجتماعية وإشباع حاجة الانتماء حثّ الرسول على الاختلاط بالناس في قوله : «المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم، خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم» (ابن ماجة، إسناد حسن).

الحاجة إلى الاحترام :

إن الاحترام حاجة نفسيّة ملحة يحقّق بها الإنسان كرامته كما جاء في قوله تعالى : «ولقد كرّمنا بني آدم»، إنها من الحاجات النفسيّة التي أشار إليها مازلو Maslow. إنها أكسجين النفس، فان انعدمت، حصل الموت النفسي. قال تعالى مخاطبا رسوله (ص) : ﴿ واخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الحجر : 88]. أي ألِن جانبك لمن آمن بك، وتواضع لهم. (تفسير القرطبي)، إن خفض الجناح

كناية عن الاحترام الذي لا نعثر على عبارته في الأدبيّات الإسلاميّة. ومن مزايا الاحترام الأخرى، أنه يدعّم الثقة بالنفس، ويرفع من تقدير الذّات. وقد تبيّن من بحث قمنا به أن تقدير الذّات يُحسّن الأداء المدرسي والمهني (عبد الرزاق عمار، 2004).

ولعلّ أحوج الناس إلى الاحترام هم أولئك الذين لم يرتقوا في السلم الاجتماعي، فبقُوا مغمورين، لذلك كان الرسول (ص) يخصّهم بالاحترام والتقدير بعد أن أمره ربّه بعدم طردهم (الفقراء والمساكين أهل الصفة) عملا بقوله تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ [الكهف: 28]جاء في توضيح هذه الآية أن أبا سعيد الخدري قال : كنت في عصابة من المهاجرين جالسا معهم، وإن بعضهم يستتر ببعض من العري، وقارئ لنا يقرأ علينا، فكنا نستمع إلى كتاب الله تعالى، فقال النبي (ص) : «الحمد لله الذي جعل من أمتي من أُمرت أن أصبر معهم نفسي...» (الترمذي، كتاب الزهد،2353).

الحاجة إلى تحقيق الذّات :

يعني تحقيق الذات توظيف المواهب الذّهنيّة والرياضيّة واليدويّة، ، أو بكلمة أوجز تطوير المؤهّلات والاستعدادات الشّخصيّة. قد يكون ذلك بتجاوز إعاقة تمنع الفرد من القيام برياضة ما فيجهد نفسه لممارستها، أو قد يكون باستئناف الدراسة لتوسيع الآفاق الثقافية، وقد يكون بمساعدة الآخرين في أعمال تطوّعيّة.

يستوجب تحقيق الذات أن يعبّر الفرد عن هويّته الشخصيّة دون أن يغترب عن مجتمعه، أو أن يقطع الصلة به (الانتماء) شريطة أن يساعده مجتمعه على تحقيق ذاته، وذلك بأن يجعله يشعر بالأمن، بعيدا عن التهديد، حتى يكون قادرا على استكمال إنسانيته ووعيه الاجتماعي. ومن بين الدّوافع التي تسمح بتحقيق الذات : روح الاستكشاف إشباعا للحاجة إلى المعرفة، والحاجة إلى الفوز، والحاجة إلى تأكيد الذات، والحاجات الروحية.

إنّ الفوز في الحياة يمر حتما عن طريق الرضا عن الإنجازات على المدى القصير والمتوسط والطويل : ينبغي عليك إذا أن تعمل بحيث أن حياتك الحقيقيّة لا تبتعد عن حياتك التي حلمت بها.

الحاجة إلى الإستكشاف والتعلم:

إن ما يشبع الحاجة إلى الاستكشاف هو البحث، وتعلّم العلوم الدنيوية منها والأخرويّة فيصبح اكتساب العلم وسيلة من وسائل السعادة. يقول تعالى في فضل العلم : ﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (18)﴾ [آل عمران : 18]، وقال كذلك :

- ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ (9)﴾ [الزمر : 9].

- ﴿وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّـهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِّنْ عِندِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ(7)﴾ [آل عمران : 7].

- ﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ [المجادلة : 11].

في الآيات دليل على فضل العلم، وشرف العلماء، وقد قال فيهم الرسول (ص) : «العلماء ورثة الأنبياء» نستخلص من هذه الآيات والحديث أنّ العلم يرفع منزلة الإنسان في قومه، ويزيده شرفا في الدّنيا، ويساعده على تحقيق سعادته في الآخرة.

الحاجة إلى تذوق الجمال :

إن من يحقّق ذاته لا يفوته أن يتمتّع بالجمال، ولا يتمتع بالجمال من لم يتهذّب ذوقه، ومن ليس له إحساس مرهف بما حبا الله تعالى الإنسان من جمال الصورة، وأنعم عليه بطبيعة غناء كلها بهاء ونضرة، وزين السماء بمصابيح، وللأنعام جمالها كما تنص عليه الآية الكريمة" «ولكُم فيها (أي الأنعام) جمالٌ حين تُريحون وحين تَسْرَحون» (النحل: 6). من هنا نفهم سرّ أحاديث النبي (ص) :

- «أن الله تعالى جميل يحب الجمال (عن عمر(ر) س: 5322). ويرى النبيّ أن حبّ الجمال عبادة.

- «النظر في ثلاثة أشياء عبادة: النظر في وجه الأبوين، وفي المصحف، وفي البحر». (عن عائشة، س: 24042).

- «النظر إلى المرأة الحسناء والخضرة يزيدان في البصر». (عن جابر، س: 24000)

- «ثلاث يزدن في قوّة البصر : الكحل بالإثمد، والنظر إلى الخضرة، والنظر إلى الوجه الحسن». (عن بؤيدة، س10813)

ويقول الكاتب فرانسوا شانق. François Cheng إن في الحياة مشاهد منعشة، ولعلّ أرقى منازل الجمال التآلف والانسجام harmonie إنها الميزة الأخلاقية للجمال التي تسمح للفرد بأن يحافظ عل كرامته، وسخائه، ونبل نفسه. تُمكّن مثل هذه المميّزات من التعالي على الوضع الإنساني، وتجاوز الألم لبلوغ التآلف والانسجام. إن الجمال يجمّلنا لأنه ينأى بنا عن العادة، ويجعلنا ننظر إلى العالم كأننا نراه لأول مرّة.[1]

ومن مظاهر تحقيق الذات الإنسانية إشباع الحاجة إلى النجاح المهني.

الحاجة إلى النجاح المهني :

«السعادة في ضبط الأهداف وتحقيقها». يقول الرسول في شأن الهدف: «من مشى بين الغرضين[2] كان له بكل خطوة حسنة». (عن أبي الدرداء، (ر)، س، 21215) من سعادة المرء أن يكون له هدف في الحياة، فلا يتيه فيها، لأن من لا هدف له، يضيع في الطريق حائرا، في حين من يرسم لنفسه هدفا، يوظّف كلّ طاقاته لإنجاز هذا العمل. إن ما يسعد الإنسان هو ما يحقّق لنفسه أو لغيره من الأعمال. وما الهدف إلا ترجمة للنيّة الواردة في الحديث. فكل هدف تسبقه النيّة. وقد رسم عليه الصلاة والسلام مئات الأحاديث في شكل أهداف نذكر منها تلك التي تبدأ بـ«من» مثل :

- «من يرد به الله خيرا يفقّه في الدين». (البخاري: 7312)
- «من لا يرحم لا يرحم». (6013 : البخاري)

لاحظ ميهالي أن مستوى رضا الفرد يرتفع لمّا يكون الفرد منخرطا في أعمال تعود بالفائدة على غيره وقد تخلّى عن حبّ الذّات. يفضّل هذا الشخص تخصيص وقته في خدمة الآخرين، فينسى نفسه، وينسى ما يسبّب له الهموم. هذا ما أطلق عليه ميهالي«حالة الفيض». وهي الحالة التي يكون فيها الانتباه موظّفا بصفة حرة قصد تحقيق هدف لانعدام اضطراب يزعج الذات ويهددها.

1- La beauté nous rend Meilleurs, François Cheng/sychologies.com.Psychologie, MIE.

2- الغرض: الهدف أو شدّة النّزع نحو الشيء والشوق إليه.

الحاجة إلى الفوز :

تمثّل الحاجة إلى الفوز عامل تحفيز، وتثمين صورة الذّات، وتدعيم الثقة في النفس، و يحقق الإنسان بفضلها طموحاته في الدنيا والآخرة، وصدق الله تعالى في قوله ﴿يَا لَيْتَنِي كُنْتُ مَعَهُمْ فَأَفُوزَ فَوْزًا عَظِيمًا (73)﴾ [النساء : 73].

ومن بين النظّريّات التي تناولت هذه الظاهرة بالدرس نذكر نظريّة أتكينسون Atkinson 1983 التي جعلت من هذه الحاجة ميلا للقيام بمشاريع متعدّدة قصد الشعور بلذة النجاح.

ولهذه الحاجة ثلاثة انعكاسات :

- أولا : تدفع هذه الحاجة إلى اختيار أنشطة متوسّطة الصعوبة مقابل أنشطة سهلة.

- ثانيا، تغيّر مستوى الطموح كأن يواجه الشخص مهمّة أيسر بعد فشل أو أن يواجه مهمة أصعب بعد نجاح.

- ثالثا : ثم إن الحاجة إلى النجاح تشجّع على المثابرة، وتؤدي إلى البحث عن النجاح استباقا للذة التي يشعر بها الفرد خلال نجاح لاحق. وبصفة عامة، فإن هذه الحاجة هي المحرّك للسلوكات.

وقد أشار تعالى إلى أن الفوز يتحقّق بفضل طاعته عز وجل ﴿وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (71)﴾ [الأحزاب : 71].

ومن مظاهر تحقيق الذّات الحاجة إلى تأكيدها. ويظهر سلوك تأكيد الذات عند الحيوانات والإنسان على حدّ سواء. لاحظ بعض العلماء أن أقوى الذكور في كل جماعة من ذوات الثدي تتنازع على القيادة (دراسة العلاقات الاجتماعية بين القرود[1]). ومن المعلوم أن من بين مطالب كل طفل أن يصبح كهلا فاعلا، أي أن يتّسم بالاستقلالية في الرأي، وبالثقة في النفس، وأن يكون قادرا على إثبات وجوده، والدفاع عن مصالحه. تلك هي خصال المؤمن القوي كما وصفه رسول الله صلى الله عليه وسلم. «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لوْ أني فعلت كذا أو

1- Zuckerman, Maslow in Otto Klineberg, Psychologie sociale p.162.

كذا ولكن قل قدر الله وما شاء الله فعل فإن «لوْ» تفتحُ عملَ الشيطان» (عن أبي هريرة، مسلم، باب القدر 6809).

ولقد نهى رسول الإسلام (ص) عن الإحساس بالعجز لما لهذا الشعور من انعكاسات سلبيّة في نفسية الفرد وسلوكه. يفقد العاجز استقلاليته، ويصبح تابعا لغيره، مما يؤثر سلبا في معنوياته. كما يفقد العاجز سيطرته على المحيط الذي يعيش فيه نتيجة لهذه التبعيّة. ويرى قرقان وقرقان Gergen et Gergen 1979 أن الاكتئاب، وانعدام نشاط المتقدمين في السن ليسا نتيجتين طبيعيتين للتقدم في السن، إنما هما ناجمان عن شعورهم بعدم التحكّم في المحيط بسبب الشعور بالعجز. وعلى العكس من ذلك، فإن التلاميذ الذين لا يشعرون بالعجز، ويتحكّمون في محيطهم يكون النجاح حليفهم في المدرسة[1].

الحاجة إلى الرفاه المادّي :

يرى دينر Ed Diener [2] أحد أصحاب «مقياس الرضا في الحياة» أن دور الدخل معقّد جدّا وإن ارتباطه بفوارق الرضا الفرديّة ضعيف في البلدان الغنيّة، أما في المجتمعات الفقيرة فهو يلعب دورا أفضل إذا لم تُشبع فيهم الحاجات الأوّليّة. تحصل البلدان الغنيّة على درجات رضا أعلى ممّا تحصل عليه البلدان الفقيرة. ولكن قد يصرح أفراد المجتمعات الفقيرة أنهم أكثر سعادة إذا أشبعت حاجاتهم الأوليّة. وعلى وجه العموم فإن الثقافات أو الأشخاص الذين يفضلون العلاقات الاجتماعيّة على خيرات الدنيا المادية تكون درجاتهم على مقياس الرضا في الحياة مرتفعة (دينر، نفس المرجع).

ويبدو أن الرفاه المادّي لا يسعد كما بيّن كذلك بحث ريشار إيسترلين Richard Easterlin الذي درس الشعور بالرفاهة في اليابان. لاحظ هذا الباحث أن دخل اليابانيين تضاعف خمس مرّات، فمكنات الغسل والثلاّجات وأجهزة التلفزة كانت غائبة في البيوت سنة 1958 وأصبحت على ملك الجميع سنة 1987. وتطوّرت نسبة العائلات التي تمتلك سيّارة من 1 ٪ في نفس سنة 1958 إلى60٪ سنة 1987. تساءل الباحث : أين مآلُ الرفاه الذاتي؟ والجواب أنه لا يتغير[3] هل

1- شولز وهنوسا، Schulz et Hanusa، 1979، قرقان وقرقان ص305.

2- E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen et S. Griffin, «The satisfaction with life scale».

3- R.E. Easterlin, The Reluctant Economist. Perspectives on economics, economic history and dem -

هي ظاهرة تاريخية، هل زاد اليابانيّون من رفاههم اليومي وخسروا أنفسهم بدخولهم في الثقافة الغربيّة الرأسمالية المادّيّة الاستهلاكيّة؟

يبدو هذا الافتراض مُغريا وتبنّاه عدد من الباحثين مثل Robert Lane الذي جعل من فقدان فرحة الحياة خاصّية ديمقراطيّات السوق.[1]

ولكن هذه الظاهرة لا تبدو خاصة بديمقراطيّات السوق، فالصين التي تعرف اقتصاد السوق، ولم تعرف الديمقراطية بعد قد تضاعف دخلها من سنة 1994 إلى 2005 بنسبة، 250 ٪ ومع ذلك فإن المسوح لا تكشف عن أي زيادة في الشعور بالرضا.

يمكن تفسير هذه الظاهرة بظاهرة التأقلم أو التعود، لأننا نجد نفس المفارقة في عدم الإحساس النسبي بالظروف الموضوعيّة في مجمل الدراسات بما فيها من أحداث تخصّ الحياة الفرديّة. وهكذا فإن الباحثين قاسوا انعكاس أحداث الحياة على الشعور بالرفاهة الذاتية: فالزواج والطلاق والترمّل وتحسين الدّخل تُدخل شيئا من التغيير على الشعور بالسعادة، ولكن لا يفتأ أن يرتدّ هذا الشعور إلى ما كان عليه، إن الزواج لا يجعل من الشقي سعيدا مثلا. ويلاحظ الباحثون أن الأشخاص يتأقلمون بصفة ملحوظة على وجه العموم في وقت قصير، ويرجعون فيما بعد إلى النقطة السابقة. سواء تعلّق الأمر بربح في اليانصيب أم بمحنة كالشلل. فالتغييرات وقتيّة ومرحليّة كما يظهر من القياسات.[2]

إشباع الحاجات الروحية :

إن الإيمان نور يُنير السبيل للإنسان سواء كان الفرد رجلا عاديا أم عالما. ويقول اينشتاين Einstein في هذا السياق : «إن الإيمان هو أقوى وأنبل نتائج البحوث العلمية. إن الإيمان بلا علم ليمشي مشية الأعرج. إن العلم بلا إيمان ليتلمّس تلمّس الأعمى». (عدنان الشريف، ص13)

---

graphy, Cambridge University Press, 2004.

1- R.E. Lane, *The Loss of Happiness in Market Democracies*, Yale University Press, 2000..

2- P. Brickman, D. Coates et R. Janoff-Bulman, «Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. XXXVI, 1978.

ينبع الشعور بالإيمان من الحاجة إلى الاستجابة إلى اللاوعي الجماعي[1]. وصدق قوله تعالى: ﴿ فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (30)﴾ [الروم : 30]. تجد هذه الآية الكريمة توضيحا لها في الحديث الآتي : روى عياض المجاشعي (ر) قال : إن رسول الله (ص) قال ذات يوم في خطبته «ألا إن ربّي أمرني أن أعلّمكم ما جهلتم ممّا علمني في يومي هذا، إني خلقت عبادي حنفاء كلهم»[2].

الوسطية والاعتدال في كل شيء :

نهى رسول الله (ص) عبد الله بن عمر وبن العاص عن المغالاة في الدين وأوصاه بالاعتدال قائلا : «ألم أُخبَر أنك تصوم ولا تُفطر، وتصلّي الليل، فلا تفعل، فإن لعينيك حظا[3]، ولنفسك حظا[4] ولأهلك حظا، فصم وأفطر وصلّ ونم، وصم من كل عشرة أيام يوما، ولك أجر تسعة، ويروى: فإنك إن فعلت ذلك هجمت عيناك[5] ونفِهت[6] نفسك». (البخاري في كتاب الصوم عن عبد الله بن عمرو1975)

وخلاصة القول فإن إشباع الحاجات الأولية كالأكل، والشرب، والاتقاء من أخطار الجنس توفر الرّفاه المادي، في حين أن الحاجة إلى الأمن، والعطف، والاحترام فتوفر للمرء الراحة النفسية. غير أن هذين النوعين من الرّفاه هما شرطان لازمان وغير كافيين للحصول على السعادة. لا تكتمل السعادة إلا بإشباع الحاجات الروحيّة كالإيمان بالله والعمل بالقيم الإنسانيّة العليا التي أكّدها الله تعالى كالتعاون، والمساهمة في إسعاد الآخرين بخدمتهم، وقضاء حوائجهم كما سنبيّن ذلك في الفصل القادم.

1- يونغ Jung في دونسيل، ص249–250).

2- حنفاء : أي مؤمنون موحّدون.

3- فإن لعينيك حظا أي من النّوم.

4- ولنفسك حظا أي من الطعام.

5- هجمت عيناك : أي غارت.

6- نفِهت أي أعيت وكلّت.

الفصل العشرون

السعادة في دعم الرّوابط الاجتماعية

الحياة الدنيا فرصة للإسعاد الشخصي وإسعاد الأخر، ولقد سبق أن عالجنا في الفصل السادس أن لا وجود لسعادة فردية،، وآثرنا في هذا الفصل التعرض في هذا الفصل إلى بعض أشكال مساعدة الآخرين تحقيقا للإسعاد الشخصي في الحياة الدنيا.

أشكال الخدمات :

حثّ الله تعالى على التّعاون على البرّ في قوله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (2)﴾ [المائدة : 2].

وحثّ النبيّ الكريم على مساعدة النّاس، واعتبر هذا العمل أفضل من العبادة في قوله : «عون العبد أخاه يوما خير من اعتكافه شهرا». (عن عمير، س.14445)

تعدّت الأحاديث النبويّة التي تحض على خدمة النّاس، وقضاء حوائجهم، فمنها ذات الطّابع العامّ، ومنها ذات الطابع المادّي، ومنها ذات الطبع المعنوي والرمزي.

الخدمات ذات الطابع العامّ :

- «إن تفعلْ الخير خير لك». (عن والد بُهَيْسَةَ، س.4696)
- «من أعان أخاه المضطرّ ثبّت الله قدميه يوم تزول فيه الجبال». (عن ابن عبّاس، س.21377)
- «مثل المؤمن وأخيه كمثل الكفّين تنقّي إحداهما الأخرى». (عن سلمان (ر)، س.19783 و19784)

- «من استطاع منكم أن ينفع أخاه فلينفعه». (عن جابر، س.20220)

الخدمات ذات الطابع الماديّ :

- «من أطعم كبدا جائعة أطعمه الله من أطيب طعام الجنة، ومن برّد كبدا عطشانة سقاه الله وأرواه من شراب الجنة». (عن عبد الله بن جراد، السيوطي، 21374)

- «من كسا مسلما ثوبا كان في حفظ الله عزّ وجلّ ما بقِيَ عليه من خِرَقةٍ». (عن ابن عباس، س.22986)

- «من كسا مؤمنا على عُري كساه الله تعالى من استبرق الجَنة». (عن أبي سعيد، س.22988)

- «من كفل يتيما له أو لغيرِه من الناس كنتُ أنا وهو في الجنَة كهاتيْن». (عن أم سعد بنت عمرو الجُمَحِيّة (ر) (23001)

وقد تكون خدمة النّاس في خلق مواطن الرزق :

- «من كان له مال فليستكثر من العبيد، فربّ عبدٍ قُسِم له من الرّزق ما لم يُقسَم لمولاه». (عن ابن عباس، س.22931)

تمّ إبطال الرقّ في العالم،. ولكنّ الحديث أصبح ينطبق، في رأينا، على أصحاب الأعمال الذين يخلقون مواطن الرزق بإنشاء المشاريع الفلاحيّة أو الصناعيّة أو التّجاريّة والذين يستكثرون من العمال.

الخدمات ذات الطابع المعنوي والرمزي :

قد تكون الخدمة ذات الطابع المعنوي في تقديم النصيحة: «المؤمن منفعة: إنْ مَاشَيْتُهُ نَفَعكَ، وإن شاورته نفعك، وإن شاركته نفعك، وكلّ شيء من أمره منفعة». (عن ابن عمر (ر)، السيوطي، 23458)

وقد تكون الخدمة في التصدّق بالعلم :

- «من كان له علمٌ فليتصدّق من علمه، ومن كان له مالٌ فليتصدّق من ماله». (عن ابن عمر، س.22929)

- «من سُئل عن علم نافع فكَتَمَه، جاء يوم القيامةِ مُلجَما بلِجام من نار». (عن ابن عباس، 22025)

وقد تكون الخدمة في النصرة:

- «المؤمنون تتكافأ دماؤهم، وهم يد على من سواهم». (عن ابن عمرو، س.23617)

- «من أُذِلَّ عنده مؤمن فلم ينصره -وهو قادر على أن ينصره- أذله الله على رؤوس الأشهاد يوم القيامة». (عن سهل بن حنيف، س.20183)

وقد تكتسي خدمة الناس طابعا رمزيا: «إن لم تجدي شيئا تُعْطينهُ إيّاه إلا ظِلْفا مُحرقا فادفعيه له». (عن أمّ بجيد (ر) 4728)

مغانم الخيرية :

إن صاحب الخير يسعد بِقدر ما يسعد من ينتفع بالخير. يقول النبيّ الكريم في هذا السياق : «من فتح باب مسألة فتح الله له باب فقرٍ في الدنيا والآخرة، ومن فتح باب عطيّة ابتغاء لوجه الله أعطاه الله خيرَ الدّنيا» (عن أبي هريرة، س. 22517). نجد صدى للحديث في قول بعضهم : «أن الخيّرين هم الأكثر سعادة وإن الناس يربحون أكثر في العطاء منه في الأخذ».

تعود الخيرية بالغنم على المُعطي والآخذ على حدّ سواء. وفي خدمة الناس مغانم كثيرة، وأوّل مغنم يناله صاحب الخير رضا الله تعالى ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا (110)﴾ [الكهف : 110]. وفي الحديث توضيح للآية الكريمة: «أحبُّ النّاسِ إلى الله أنفعُهم للنّاسِ». (عن ابن أبي الدنيا، جوهر الأحاديث، ص.107)

وفيها ثواب الآخرة: «ما من مؤمن أدخل على مؤمن سرورا إلا خلق الله من ذلك السرور ملَكاً يعبد الله ويمجّده، فإذا صار المؤمنُ في لحده أتاه السرور الذي أدخله عليه فيقول له: أتعرفني؟ فيقول: من أنت؟ فيقول : أنا السرور الذي أدخلتني على فلان، أنا اليومَ أُؤْنِسُ وَحشَتك، وأثبّتك بالقول الثابت، وأَشهَدُ بك مشهَدَ يوم القيامة، وأشفع لك من ربّك، وأُريك منزلَك من الجنّة». (عن جعفر بن محمّد عن أبيه عن جدّه، س19513)

وثاني مغنم يحصل عليه المُحسن مغفرة الله تعالى كما ورد في الآية الكريمة ﴿وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (11) وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّيْتُمْ فَإِنَّمَا عَلَى رَسُولِنَا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ (12)﴾ [التغابن : 11، 12]. وفي الحديث توضيح للآية : «من أغاثَ ملهوفًا كتبَ الله له ثلاثًا وسبعين مغفرَةً، وواحدةً فيها صلاحُ أمرِه كلِّه، واثنتان وسبعون له درجاتٍ يوم القيامةِ». (السيوطي، 21418)

وثالث مغنم يحصل عليه الـمُحسن إنعام الله عليه بالنعم، وفي الحديث ما يُثبت ذلك : «إن لله أقوامًا اختصّهم بالنِّعَم لمنافعِ العبادِ يُقرّهم فيها ما بَذَلوها، فإذا مَنَعوها نزعَها منهم، فحوّلَها إلى غيرِهم». (عن ابن عمر، رواه ابن أبي الدنيا، المنذري، 3864)

ورابع مغنم يناله المحسن المكافأة من جنس العمل كما يتجلّى من الحديث: «من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرّج عن مسلّم كربةً من كرب الدّنيا فرّج الله عنه كُربةً يوم القيامةِ، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيِّه، ومن ستر على أخيه المسلم في الدنيا ستر الله عليه يوم القيامة، فقال رجل: يا رسول الله مَن أهل الجنة ؟ قال: كلّ هيّن ليّن سهل قريبٍ». (عن أنس، س.22521) (وعن ابن عمر، س. 22902)

وخامس مغنم أن يُشكر على صنيعه كما ورد في الحديث: «من سعادة المرء أن تكون صنائعه عند من يشكره ومعروفه عند من لا يكفره». (ميزان الحكمة 4 : 463 من غرر الحكم 4)

وأما مغنم المنتفع فيظهر في قضاء حاجته، وتفريج كربته، والعطاء الذي يستر عورته، ويسدّ رمقه، ويحفظ كرامته.

وعلى النقيض من ذلك، فإن المسلم يفقد انتماءه لإخوانه إن هو أحجم عن الاهتمام بشؤونهم: «من لا يهتم بأمر المسلمين فليس منهم، ومن لا يُصبِحُ ولا يُمسي ناصحا لله، ورسوله، ولكتابه، وإمامه، ولعامّة المسلمين فليس منهم». (عن حذيفة (ر)، س.23274)

بيّنت بعض البحوث النفسية أن الخيرية تُدخلُ البهجة على المنتفع بالخير والمُحسن. لاحظ (Berger 1962) و(Geer Jamecky 1973) أن النّاس يكونون مضطربين انفعاليا عندما يشاهدون شخصا بائسا، مثل هذه الوضعية تؤلمهم، ولكنّها تُخَفّف عنهم بفضل مدّ يد المساعدة. ويرجع تخفيف المعاناة إلى الشعور بالقيام بالواجب الإنساني، والتخلّص من الشعور بالذنب عند

القيام بهذا الواجب. وبالإضافة إلى هذه الرّاحة النفسية، يكون المُحسن قد تجاوز حدود أنانيته، وحقّق مستوى من الرضا عن النفس كما بيّن ذلك كسيزانتميهالي الذي لاحظ أن مستوى الرّضا الشخصي يرتفع لما ينخرط الفرد في أعمال يُقصي فيها أناه. وينسى الفرد بتخصيص الوقت للغير ما كان يخامره من مشاغل وهموم».[1]

إن نكران الذّات في خدمة الآخرين، والالتزام بالقيام بمهامّ نافعة للمجموعة يُضفيان دلالة على الحياة، ويجعلانها جديرة بان يعيشها الفرد. إن نكران الذّات في خدمة الغير شكل من العبادات، وتجسيم للقيم التي أكّدت عليها التعاليم الإسلاميّة مما يقرّب الإنسان إلى الله تعالى. كما يعني معنى الحياة السعي في الاكتمال الخلقي الذي يحقّق به المرء تناغمه مع نفسه وغيره حتّى تكون العلاقات الاجتماعيّة على أفضل وجه ممكن. إن من يرى في حياته معنى ودلالة لا يرى فيها عبثا كما أكّد تعالى في الآية الكريمة ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ (115)﴾ [المؤمنون : 115].

جاء في تفسير القرطبي قول الترمذي الحكيم أبي عبد الله علي: «إنّ الله خلق الخلق عبيدا يعبدون الله فيثيبهم على العبادة، ويعاقبهم على تركها، فإن عبدوه فهم اليوم له عبيد أحرار كرام في الدنيا، ملوك في دار الإسلام، وإن رفضوا العبوديّة فهم اليوم عبيد أبّاق في السجون بين أطباق النيران.

فالمؤمن الذي يقبل بعبوديّة الله، ويجتهد في خدمة الناس يحصل على سعادة الدّارين كما جاء في قول النبيّ الكريم (ص) : «المؤمن الذي نفسه منه في عناء والنّاس في راحة». (عن أنس، س.23604)

1- Jean Heutte 2006. Les six vertus humaines fondamentales (Seligman, Peterson, 2003).

الفصل الواحد والعشرون

السعادة في منظور مفكري الغرب

إن نحن خصّصنا هذا الفصل لعرض السعادة في منظور مفكّري الغرب، فلتأثير الفكر الغربي وقيمه في فكرنا وقيمنا، ولقد ظهر من خلال من استجوبناهم (انظر الفصل الثاني) أن كثيرا من تصوّرات المستجوبين والمستجوبات ذكروا لنا آراء عن السعادة شبيهة بآراء الغربيين كالنجاح الفردي، وتحقيق الذّات، الخ. والغرض الثاني من هذا الفصل مقارنة المنظور الإسلامي للسعادة بالمنظور الغربي.

مميّزات السعادة في المنظور الغربيّ:

السعادة هو موضوع فلسفي قدَمُهُ قدم الفلسفة، أولاه فلاسفة الإغريق أهمّية كبرى، فورثنا عنهم المذهب الأرسطي الذي أكّد أن السعادة تكمن في العمل بالفضائل، أما المذهب الثّاني (أبقور) فإنه يعتبر اللذة الفوريّة وتجنّب الآلام غاية السعادة.

السعيد هو من يكون اتجاهه نحو نفسه أو نحو العالم، الخ إيجابيا. وعادة ما يصحب هذا الاتجاه شعور يتميّز بمستوى طاقة نفسية عالية ومشاعر روحيّة. قد يرى البعض أن السعادة تكمن في النجاح في الحياة (أن ينجح في جمع المال، وتحسين ظروف العيش)، في حين يرى البعض الآخر أنها تكمن في حياة الناجح (كأن يكون الفرد راضيا عن نفسه، محقّقا لذاته). فلا بدّ من التمييز بينهما.

ينبغي أن نفهم معنى النّجاح. هل يعني ذلك الحصول على أقصى كمّيّة من عناصر الرفاهة المادّيّة، أو الارتقاء إلى مركز اجتماعي مطابق على أقل تقدير لمجموعة الانتماء؟ يرى من

حصل على هذا النوع من السعادة أنه حقّق طموحاته بتحقيق رفاهته المادية. ولكن الحياة الناجحة والطيّبة ليست لها علاقة بتسهيلات الحياة المادّيّة، إنّما هي تقوم على تحقيق طموحاتنا العميقة تلك التي تتجذّر في أنفسنا منذ الأزمنة الغابرة، والتي تكوّن جوهر الإنسان. إن الحياة الناجحة تسمح بالتّعالي transcendance على الأمور التافهة، لتحقيق ما هو أسمى في الإنسان أي إنسانيّته.

كما أنه ينبغي التمييز بين بعدين في السعادة : البعد الذاتي للسعادة الذي يُحيل على ما يدور بخلَدنا، وما نشعر به. والبعد الموضوعي في السعادة أو ما تحدّده العوامل المستقلّة عن الذات كالأخلاق، والظروف الخارجية. وأحسن مثال للتصور الموضوعي هو تصور أرسطو إذ يرى أن أحسن اشتغال النفس هو العمل بالفضيلة.

أما الفلاسفة النفعيون[1] les utilitaristes فتحليلهم للسعادة تحليل ذاتي، فاستوارت ميل Stuart Mill يرى السعادة في غياب الألم والمزيد من المتعة، إنها المتعيّة hédonisme، وبعبارة أوضح أن حالة الشخص المتمتّعة يحققها التوازن بين المشاعر السارة والمشاعر المكدّرة في وقت ما. فالسعادة هي الميول الطويلة الأمد لهذه التوازنات المتعيّة.، فكلما طال أمد المشاعر السارة بالنسبة إلى المشاعر المكدرة، كان الشخص أكثر سعادة.

منظومة القيم في الغرب وعلاقتها بالسعادة:

لا يمكن تصوّر سعادة دون مرجعيّة قيميّة، ولما كانت القيم تختلف من مجتمع إنساني إلى آخر- فإن البشر يختلفون حتما في تصوّراتهم للسعادة. فللمسلمين تصوّراتهم للسعادة، وللإغريق القدامى تصوّراتهم للسعادة، وللغرب اليوم تصوّراتهم. فما هي القيمة وما هي المرجعيّة القيميّة؟

القيمة هي كلّ مبدأ نعيره أهمّية، ونسعى في العمل به لتحقيق غاية سامية، وأسمى ما يتوق إليه كلّ إنسان هو السعادة. وتؤلف مجموعة القيم والمبادئ منظومة قيم système de valeurs أو مرجعّة تُشير إلى ما هو مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه، أو ما يجب القيام به أو الواجب تجنّبه. إن هذا الإطار المرجعي هو الذي يعطي دلالة للقيمة والسلوك. ففي إفريقيا مثلا، يُعتَبر التقدم في السن قيمة، كما تُعتبر التقاليد قيمة، أما في أوروبا فالتفتّح الشخصي أو تحقيق الذات قيمة.

1- L.W Summer, 2005, Vol 4, p.221-223 Encyclopedia of Philosophy.

تطور القيم في الغرب:

كانت تتمثل السعادة في الخمسينيات في القيام بالواجب والبحث عن السعادة بالامتثال إلى معيار الواجب. فالسلوك الأمثل يعني تجاوز حدود الأنا، والتواضع، الخ. ولنا في هذه القصة توضيح لذلك. اشتهرت فنانة في مجال اللعب على البيانو، وكان في هذا النشاط سعادتها، ولكنها تخلّت عن مسارها المهني استجابة لواجب الزواج وتكوين أسرة، فأنجبت خمسة أبناء وسهرت على تربيّتهم، ولعلها وجدت سعادتها في القيام بهذا الواجب الأسري (درووي Druet).[1]

تلت هذه المرحلة من مراحل تطور القيم في الغرب مرحلة السعادة في النجاح في الحياة: الحياة المهنية والعائليّة وتحقيق الطموحات. والقاسم المشترك بين المنظومتين هو الامتثال إلى القواعد والمعايير. أما اليوم فلا تتمثل السعادة في النجاح في الحياة، بل تتمثّل في نجاح الحياة الشخصية أو تحقيق الذات أو التفتّح الشخصي.[2]

خاصيات منظومة القيم الغربية الحالية:

تتميّز هذه المنظومة بالفردانية والنرجسيّة، وخاصّة إثر انهيار النظام الشيوعي الذي كان يدعو إلى القيم الجماعية مثل التضامن، والتعاون. ويعني النجاح في الحياة الشخصية حسب هذه المنظومة إمتاع النفس بملاذّ الحياة. إن ما تفتقر إليه هذه المنظومة هو غياب القواعد السلوكية الجماعية، فلكلّ شخص قواعده، وضوابطه، ممّا يؤدي إلى الفوضى، لأن كل واحد يغني على ليلاه.

ما العمل إذا لتحقيق السعادة في مجتمع يُعلن فيه أن لكل فرد حقًّا في السعادة؟ إن ما يُخشى منه أن رغبة كل الأفراد في الحصول على نفس الشيء يؤدي حتما إلى ما يسمّيه رني جيرار Mimésis René Girard يرى هذا الفيلسوف أن المحاكاة تفضي إلى الصراع، وبالإضافة إلى ذلك هل حظوظ الناس في الحصول على السعادة متساوية؟ وبمعنى آخر هل يحظى العامل في المصنع بالسعادة الذي يحظى بها الرئيس المدير العام لهذه المؤسسة؟ وإذا كانت القواعد منعدمة، ما العمل للتثبّت من أن المرء على صراط مستقيم؟

1- Pierre Philippe Druet, Philosophie de la vie quotidienne, Notre système de valeurs, Canal U. Mozillafirefox.

2- IRB au travail. http://www.ir...s-r-réalisation.htm.

وقد يؤدي غياب العمل بالقواعد بالبعض إلى الشعور بالضياع، فيتعرضون إلى القلق النفسي الذي يولد السلوك العدواني، شأنهم شأن الفأر الذي يوضع على صفيحة من البلّور، ويُدفع دفعا للجري، فتُشل حركاته لانعدام الحدود، والمعالم repères التي تضمن له السلامة. لا يمكن إذا تصوّر حياة بشرية دون احترام المحرمات والقواعد (انظر المحارم أو ما فرضه النبي طالوت الذي أمر جنوده ألا يشربوا من النهر لاختبار صبرهم)، (سورة البقرة: 249).

يتطلّب تحقيق الذات إذا حدودا وقواعد (ما لي وما علي). وبما أن هذا التحقيق مطلب إنساني، فإن ما يبني الإنسانية هي الحدود أو قل المحرمات بالعبارة الدينية. تتحقّق الإنسانيّة باحترام الآخرين، والانفتاح عليهم لأن الإنسان اجتماعي بالطبع، ولكن منظومة القيم الغربيّة تدعو إلى الفردانية، والنرجسية، وتجاهل الآخر، ومن طبيعة النرجسي أن يرى الآخر العدوّ الذي يهدّد حظوظه في التمتّع منفردا بالرفاهة، فيشقى بهذه العداوة، ولا يسعد. وممّا يزيد من شقاوته أنه لا يستطيع أن يكون سعيدا في جماعة شقيّة. فلا مخرج له من هذه المأزق إلا بالانفتاح على الآخر الذي ينبغي عليه أن يجعله شريكا لا عدوّا، فيتقاسم معه الودّ، والعون، والدّعم. إن من ينغلق على نفسه ليتمتع بالملاذ وحده يرجع إلى حالة الجنين، حالة الذوبان الأمثل في الأم fusion ولا يعني الانفتاح أن يفعل المرء كل ما يريد، بل أن يتصرف وفق حدود لا تثقل كاهل «الأنا»، بل يفتح المجال للتعامل مع الآخرين كأصدقاء لا كأعداء.

تصورات السعادة عند الغربيين كما يتصوّرها عامة الناس ومفكروها:

سعادة البلجكيين:

يشعر البلجيكيون أنهم سعداء وذلك ما يستخلص من سبر للآراء الذي أظهر أن 94٪ من البلجيكيين سعداء ومما يسعدهم الشريك، والحياة الأسريّة.[1]

وعلق درووي على بحث آخر أن من مقوّمات سعادة البلجيكيين التمتع بالصحّة، والعافية، والحياة الأسريّة، والنجاح غير أنّه لا أثر للبعد الاجتماعي، والبعد الروحي وراء هذه النتائج، ونتيجة لغياب هذين البعدين تفشّت المخدرات، واللهو، والمجون وهذا ما يشير إلى عدم الرضاء وانعدام حقيقي لشعور بالسعادة.

1-1 La Belgique pays du bonheur La Meuse, 18 février 2010.

وينتهي تعليق درووبيقوله: «إن السعادة لا تعني التحصيل على كل شيء، لأنه على فرض أن الفرد يحصل على كل ما يحبّ، فإنه يفتقر إلى أن يسبح في عالم التخيلات والأحلام، والمعنويات، إنها حياة جدباء، وأسيرة المادّة، وأما المأساة الأخرى فأن السعادة لا تُنال بالحرص والتملّك لأن ما لدينا قد يُفتكّ منا، ويضيع علينا، فالرضا هزيل إذن، أما السعادة التي لا تؤول إلى الزوال فتكمن في الخيرية التي قد يكمن حبّ الذات ورائها. ومع ذلك يمكن التوفيق بين الخيرية وحب الذات لأنه لا يمكن للفرد أن يكون سعيدا بين الأشقياء.

إن الشقاء ظاهرة طبيعيّة في الحياة والسعادة ممكنة على شرط أن لا تكون مطلقة، ينبغي أن تكون ممكنة. وبكلمة أوجز، تكمن السعادة في تحقيق الذات بمعنى أن يكون الشخص وفيا لنفسه، صادقا معها، ومتفتحا على غيره، وقادرا في نفس الوقت على تحقيق جوهره بأن بجعل حياته أكثر إنسانية، فلا يمكن أن نكون سعداء بتحطيم أنفسنا (مخدرات، مجون)، لذلك ينبغي أن نميّز بين ما هو إنساني، وما هو أقل إنسانية لأنه ينبغي أن نحقق كينونة ذواتنا في كلّيتها أي في أبعادها العقلية والوجدانية والاجتماعية.

الفصل الثاني والعشرون

مقارنة بين منظوري الإسلام والغرب للسعادة

تختلف تصورات الإسلام للسعادة عن تصوّرات الفكر الغربي لتباين المرجعيّة لكلّ منهما، فالمرجعّة القيميّة الإسلامية مرجعية دينية أخلاقية، في حين أن المرجعيّة الغربيّة مرجعيّة مادية لا دينية.

التصوّر الإسلامي والتصوّر الغربي للسعادة:

تكمن السعادة الحقيقية حسب المنظور الإسلامي فى تحقيق التوازن بين احتياجات الجسد والوجدان، والعقل والروح، فلا ينبغى أن يطغى بعد على الآخر، لذلك قال تعالى : ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (77)﴾ [القصص : 77].

ولقد شخَّص رسول الله المدلول الحقيقى للسعادة فى قوله : «من بات آمناً فى سربه، معافى فى بدنه، عنده قوت يومه، فقد حيزت له الدنيا بحذافيرها (متفق عليه)، ويشير هذا الحديث إلى ضرورة التوازن بين تحقيق الأمن المعنوى والرّوحى، وعافية الجسد، وتوفير الطعام، ولقد قال الشاعر :

ولـست أرى السعادة جمع مال ... ولكن التقي هـو السـعيدُ

ويخلص مسكويه صاحب كتاب تهذيب الأخلاق إلى التأكيد على فكرة التوازن في تحقيق السعادة في قوله: «إن السعادة الحقيقية تكون للإنسان في البدن والنفس معا،لأن الإنسان في حقيقته وحدة متكاملة. وذلك أنه إذا كانت السعادة أفضل الخيرات، وكانت هي

الغاية القصوى للإنسان، فإنها لا تكون بالنفس فحسب، وإنما تكون في حاجة إلى سعادات أخرى، تتحقق في النفس والبدن على حد سواء، إذ في اتّحادهما يبلغ الإنسان الكمال وتتحقق السعادة القصوى (د.العبوي).

نخلص من ذلك إلى أن السعادة الحقيقية فى الإسلام هي التي تجمع بين إشباع احتياجات الجسد وبين إشباع احتياجات النفس والروح، ولا يجوز الفصل بينها.

ورد في القرآن الكريم والسُّنة النبوية الشريفة العديد من الآيات والأحاديث التي تُشير إلى فتنة المال، والنساء، والبنين، والإفراط في التنعّم باللذات على شتى ألوانها لأنها زائلة فانية، في حين أن ما يضمن السعادة هُوَ التقوى، والعمل بالأخلاق الحميدة، ونكران الذات لخدمة الآخرين، وقضاء حوائجهم، تلك هي السعادة الخالدة التي تجمع بين سعادتي الدّنيا والآخرة.

وعلى العكس من ذلك، فإن الفلاسفة النفعيين يرون أن السعادة تكمن في إرضاء اللذات، وطوّروا مذهبا في الحياة سموه المتعيّة، وذلك منذ القرن الثامن عشر، وبتطور حضارتهم أكّد مفكرون آخرون على أهميّة القيام بالواجب كوسيلة للحصول على السعادة، ولكن ما فتئ هذا التصوّر أن ترك المجال إلى تصوّر مغاير مفاده أن السعادة تقوم على إرضاء النفس بالملذات، وتحقيق الذات في مجتمع استهلاكي، فكأنهم حاولوا التوفيق بين اللذة من ناحية والراحة النفسية المتولدة عن تحقيق الذات والتنمية الشخصية développement personnel من ناحية أخرى سعيا منهم فيما أسموه التفتّح النفسي أو الشخصي épanouissement personnel فبحثوا، وانتهى بهم التفكير إلى أن السعادة تكمن في التوفيق بين ملاذ الحياة من جهة، والراحة النفسية، والانفتاح على الآخرين من جهة أخرى، لأنه لا يمكن للفرد أن ينغلق على نفسه، فتغلب عليه أنانيته ويتناسى الآخرين، فيبقى على حيوانيّته، ولا يحقّق كينونته أو جوهره. وقد بدا أن تحقيق التوازن بين الأنانية والانفتاح على الغير والخيريّة غاية صعبة التحقيق كما يرى ذلك علماء النفس الإيجابي أمثال سليقمان وبيترسون وغيرهما ورجّحا كفة الأخلاق لتحقيق السعادة فكانا أكثر قربا من التصوّر الإسلامي للسعادة.

يمكن القول بعد عرض المقاربتين إن التصوّر الإسلامي للسعادة أشمل من التصوّر الغربي لها، وأضمن لمصير الإنسان، إنه أشمل لأنه أقرب للطبيعة الإنسانية، ولأنه يحثّ على تحقيق التوازن بين كل أبعاده الجسدية والعقلية والوجدانية والروحية، وهو أضمن لأنه يحث على تحقيق

توازن بين متطلبات السعادة الدّنيوية والأخروية، فلا يخسر الإنسان نفسه كما ورد في الآية الكريمة ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ (11)﴾ [الحج : 11]، المراد من «يعبُدُ الله على حرف» يعبد الله على شكّ وتردّد، وحقيقته على ضعف عبادته، كالقائم على حرف وهو مضطرب. أما الخير فيشير إلى صحة جسم ورخاء معيشة وأما «الفتنة» فتعني اضطراب الحال وقلقها من حدوث شر وأما «خسر الدنيا» فتعني أن لا حظ له في غنيمة ولا ثناء وأن لا ثواب له في الآخرة. (تفسير القرطبي)

السعادة في تحقيق الكينونته :

لا نُنكر أن بعض مفكّري الغرب أكّدوا ضرورة تحقيق الإنسان لكينونته أمثال فروم ولكن الفضل يرجع إلى الإسلام الذي حثّ الإنسان على تحقيق جوهره أو ما سميناه كينونته.

إن الإنسان حيوان عاقل يعيش في عالم من الرموز، يهيكل العالم بفضل اللغة، كما أن له وجدان، فيحبّ الآخرين ويعطف عليهم، إنه مطالب بتطوير كينونته (جوهره) في كلّيتها أي في أبعادها العقليّة والرمزيّة والوجدانيّة والروحيّة.

تتطلّب مسيرة تحقيق الكينونة الواقعية، لا السباحة في عالم من الأحلام، من ثم وجب التمييز بين ما يتوقّف على المرء، وما لا يتوقّف عليه، فما لا يتوقف عليه جنسه، ومكان ولادته، وظروف عيش أسرته سواء كانت غنيّة أم فقيرة، مثقفة أم غير مثقفة، وأما ما يتوقّف عليه، فيتمثل في إرادته، وفي سعيه، وتحمّل مسؤوليّته،، وتحقيق ذاته، وإنسانيّتة بالقدر الذي يحظي به من المؤهّلات والاستعدادات.

لا تتوقف السعادة على ما يمتلك المرء، بل تتوقف على قدرته على الكينونة في مفهومها الواسع لأن السعادة تقوم على ما بين الذوات intersubjectivité. المهم أن يُصحّح الإنسان تفكيره وتصوّراته الزائفة عن السعادة، وأن يُثري كينونته بالتواصل الأصيل مع الغير، والانفتاح عليه، وتجاوز حدود الأنا الضيقة، ومقاسمته الودّ، والدعم، والاحترام بما يحقق جودة كينونته.

الجزء الخامس

مواجهة الشقاء بين المنظور الإسلامى والمنظور الغربى

الفصل الثالث والعشرون

الشقاء

الشقاء هو الوجه المقابل للسعادة التي حلّلنا مدلولها، وأسبابها ونتائجها. وإذا كانت تصوّرات بعض الناس، وسمات شخصيّتهم تحملهم على السعادة، فإن البعض الآخر يشقون وفق تصوّراتهم، وسمات شخصيّتهم كذلك. لا يسعد المتشائمون في الحياة، ويعزون شقاوتهم لسوء حظهم، ويشقون بسبب قسوة قلوبهم كما ورد في الحديث النبويّ: «لا تُنزع الرحمة إلا من شقيّ». (عن أبي هريرة، 25352)

الشقاء لغة :

شقا: الشّقاء والشّقاوة: ضدّ السعّادة، وفي التنزيل العزيز ﴿قَالُوا رَبَّنَا غَلَبَتْ عَلَيْنَا شِقْوَتُنَا وَكُنَّا قَوْمًا ضَالِّينَ (106)﴾ [المؤمنون : 106]، ﴿وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا (4)﴾ [مريم : 4]. وفي الحديث : الشّقيّ من شقِي في بطن أمّه، وهو ضدّ السعيد، والمعنى أنه من قدّر الله عليه في أصل خِلقته أن يكون شقيّا، والشقاء الشدّة والعُسرة، وشاقيت ذلك الأمر: عانيته، والمشاقاة: المعالجة في الحرب وغيرها. (ابن منظور،لسان العرب)

يستخلص من هذا الحقل الدلالي أن الشقاء يفيد الشدّة، والعُسرة، والمعاناة، والمكابدة. تجلب هذه الحالات النّكد، والهموم، والكرب، والحزن. ومن أسبابه الشدائد، والنّوائب، والملمّات، والمصائب، والنّكبات، والرّزايا، والفواجع، والجوائح. كثيرا ما وردت عبارة المصيبة التي حدّدها النبي الكريم في قوله : «كل شيء ساء المسلم فهو مصيبة» (عن أبي إدريس الخولاني، س: 15800).

ومن الألفاظ القرآنيّة التي تُشعر المرء بالشقاء قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَى أُمَمٍ مِنْ قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُمْ بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ (42)﴾ [الأنعام : 42].

ومن العبارات التي تدلّ على الشقاء : أكبّ عليهم الدّهر، ونزل بهم الحَدَثَان، ورماهم الزمان بسهامه، وصدمهم بكلكله، وقرعهم بنوائبه، ووطئهم بأظلافه، وكدمهم بأنيابه، وأنزله في الحضيض والسافل بعد السَّنام، وعرَكهم عرك الأديم، وطحنهم طحْن الأديم، وطحنهم طحن الرّحى بثقالها، ووطِئهم وطء القُرار، وعطف عليهم عطفة الحَنِق المغتاظ، واسترجع ما أعطاهم، واستردّ ما أعارهم. (عبد الرحمن بن عيسى الهمذاني، ص.104)

أما العبارات الدّالّة على السعادة فهي : سامح لهم الدّهر، وتغافل عليهم الزّمان، وسالمتهم الأيّام، وساعدتهم الأعوام، وهادنتهم ظروف الزّمان، وعدلت عنهم اللّيالي، وتعدّتهم، وتخطّتهم. (نفس المرجع)

يستنتج من عرض المعجم أعلاه أن العبارات الدّالة على الشقاوة تفوق بكثير العبارات الدّالة على السعادة. والسرّ في ذلك أن الناس عند ما يُطلب منهم أن يَصِفوا حالاتهم النفسيّة الإيجابيّة والسلبيّة منها يميلون إلى تغليب السلبي على الإيجابي بنسبة 75 ٪ مقابل25 ٪، كما اتّضح ذلك من تجربة كريستوف أندري. وقد سبق للنبي الكريم أن قال : «الدنيا لا تصفو لمؤمن كيف وهي سجنُه وبلاؤه» (عن عائشة، س: 12187).

أنواع الشقاء :

الإنسان معرّض للشقاء بحكم تركيبته البدنيّة والنّفسية وظروف حياته، وضعفه أمام قوى الطبيعة. قال تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا (28)﴾ [النساء : 28] وقال كذلك ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22)﴾ [المعارج: 19 - 22].

إن كانت هذه حاله من الضعف والجزع فلا مفرّ له من أشكال البلاء المتنوّعة كما تبيّنه الأحاديث النبويّة :

- «الدنيا لا تصفو لمؤمن كيف وهي سجنه وبلاؤه». (عن عائشة، س: 12187)
- «لو كان المؤمن في جحر ضبّ لقيّض الله له من يؤذيه». (عن انس، س: 17656)

- «بادروا بالأعمال سبعا ما تنتظرون إلا فقرا مُنسيا، أو غنى مُطغيا، أو مرضا مُفسدا أو هرما مُفنِّدا[1] أو موتا مُجهزا، أو الدّجّال فإنه شرّ منتظر، أو الساعة، والساعة أدهى وأمرّ». (عن أبي هريرة، س: 9856)، فنّده ضعفه وعجّزه.

و«إنما بقي من الدنيا بلاء وفتنة، إنما مثل عمل أحدكم كمثل الوُعاء إذا طاب أعلاه طاب أسفله، وإذا خبث أعلاه خبث أسفله». (عن معاوية وهو صحيح، س: 8206)

قد يكون الشقاء إذا في الابتلاء في المال والولد، وقد يكون في فتنة المال، وقد يكون في المرض، وقد يكون في الهرم، وقد يكون في الهموم وما تسبّبه من أحزان، وقد يكون في الكفر والإضلال.

الشقاء في الخوف والجوع ونقص الأموال والأنفس :

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156)﴾ [البقرة : 155، 156]. وبيان الآية أن الله تعالى ابتلاهم بالنعمة ليظهر شكرهم، وابتلاهم بالمحنة ليظهر صبرهم، وابتلاهم بالخوف وفيه تصفية لصدورهم، وبالجوع وفيه تنقية لأبدانهم، وبنقص من الأموال تزكو نفوسهم، وبمصائب النّفوس يعظم بها عند الله أجرهم، وبآفة الثمرات يتضاعف من الله خلفهم. وبشّر الصابرين الذين لا اعتراض لهم على تقديره فيما أمضاه» (القشيري، ج1 ص.14 في زينب محمد عطية، ص.51).

الشقاء في الخوف من العيلة :

من الهموم التي تُفسد على المرء حياته ألا يجد ما يسدّ به رمقه، ورمق عياله، فيساوره الخوف كما ورد في الآية الكريمة ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْمُشْرِكُونَ نَجَسٌ فَلَا يَقْرَبُوا الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ بَعْدَ عَامِهِمْ هَذَا وَإِنْ خِفْتُمْ عَيْلَةً فَسَوْفَ يُغْنِيكُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنْ شَاءَ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ (28)﴾ [التوبة : 28]، وَبَيَان الآيَةَ أنَّ المسلمين لَمَّا مَنَعُوا المشركين من موسم الحجَ وَهُمْ كانُوا يَجْلبُون الأطعمة وَالتجَارات، خافُوا الفقر وقالُوا مِن أين نعيش؟ فوعدهم الله أن يُغْنِيَهُمْ مِن فَضْله (تفسير القرطبي).

1- المفنّد : الضعيف الرأي، والفَنَد الخَرَف وإنكار العقل من الهرم أو المرض.

الشقاء في الحياة الضنك :

وقد يكون الشقاء في المعيشة الضنك التي قال عنها سبحانه وتعالى: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [طه : 123، 124]. المراد بالمعيشة الضنك أن تُضيّق عليه أبوابُ الخير فلا يهتدي لشيء منها. فعقوبتهم أن يردّهم الله تعالى إلى أنفسهم (الرازي)ج 22 ص. 131، في زينب محمد عطية ص 1600.

الشقاء في البأساء والضراء:

﴿ أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ (214)﴾ [البقرة : 214]. البأساء : الشدة المتوجهة للإنسان في خارج نفسه، كالمال، والجاه، والأهل، والأمن الذي يحتاج إليه في حياته. والضراء : هي الشدّة التي تصيب الإنسان في نفسه كالجرح والقتل والمرض. والآية تدل على دوام الابتلاء والامتحان، وجريانه في الأمة كما جرى في الأمم السابقة.[1]

الشقاء في المرض:

المرض هو تدهور وظائف العضويّة أو صحّة الكائن الحيّ سواء كان إنسانا أم حيوانا، وعادة ما يُطلق على الإنسان. يقول النبيّ الكريم في شأنه: «أيّكم يحب أن يصحّ فلا يسقَم؟» (عن أبي فاطمة الضمري، س: 9528).

ولنا في أيّوب عليه السلام مثال من أصابه الضّرّ بأشكاله المتنوّعة فتضرّع إلى الله ليخفّف عنه ما لحق به في قوله تعالى: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (83) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ (84)﴾ [الأنبياء : 83-84]، والمراد من الآية أن الله تعالى امتحن أيوب بذهاب ماله، وأهله وبالضرّ في جسمه، وفقد أبناءه وبناته فتلقى ذلك بالصبر والتسليم، ثم ابتلي بإصابة قروح في جسده وتلقى كل ذلك بصبر وحكمة، وهو يبتهل إلى الله (ابن عاشور، ج.8، ص126). وجاء عَن النبيّ الكريم (ص) : «ما لك يا أم السائب، أو يا أم المسيّب! تزفزفين[2] ؟ قالت : الحمى لا بارك الله فيها، فقال: لا تسبي

1- الطبطبائي ج2، ص160 في زينب عطية محمد، ص37.

2- تزفزفين : ترتعدين.

الحمّى فإنها تذهب خطايا بني آدم كما يذهب الكير خبث الحديد». (رواه مسلم في كتاب البر والصلة والأدب عن جابر، 951)

الشقاء في الهرم :

إن الهرم هي حالة فسيولوجيّة تؤدّي إلى تدهور وظائف العضويّة، يبدأ بعد النضج، ويتدرّج بصفة لا رجعة فيها إلى الموت، ويتّصف بفقدانات حسيّة حركيّة، وعقليّة وإنجابيّة. وبقصور الجهاز الحصاني système immunologique، مثل هذه الحالة تتسبّب في متاعب المتقدّم في السنّ وهمومه. يقول الله تعالى في شأنه: ﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ[1] لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ [النحل: 70]، وقال كذلك في سورة يس﴿وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ﴾ [يس : 68].

كان النبي الكريم يتعوّذ من أرذل العمر في دعائه: «إنّي أعوذ بك من الجبن، وأعوذ بك من البخل، وأعوذ بك أن أُردّ إلى أرذل العمر، أعوذ بك من فتنة الدّنيا وعذاب القبر»(عن سعد، النسائي). إن أرذل العُمر الذي تشير إليه الآية والحديث، هو ما يحدث حسب رأينا والله أعلم، في مرض الألزهيمرAlzheimer الذي يُصيب النسيج الدّماغي، والذي يتسبّب في تدهور تدريجيّ للوظائف العقليّة وخاصّة الذاكرة.

الشقاء في الهموم:

هموم الدّنيا لا تُحصى ولا تعدّ، فمنها النّاجم عن قلّة ذات اليد، ومنها ما يتولّد عن الأمراض، ومنها ما ينشأ عن عدم التّوافق مع النفس، أو مع المحيط العائلي أو المهني. حذّر الرسول الكريم من الانسياق إلى الهموم لما لها من انعكاسات على صحّة الإنسان العقليّة : «من جعل الهموم همّا واحدا همَّ المَعادِ كفاه الله سائر همومِه، ومن تشعّبت به الهمومُ من أحوال الدّنيا لم يُبالِ الله في أيِّ أوديَتِها هلك». (عن ابن مسعود، س20534).

قد تتسبّب الهموم في الغمّ كما ورد على لسان يونس عليه الصلاة والسلام ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (87) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ (88)﴾ [الأنبياء : 87-88]. في الآية إشارة إلى الإنجاء الذي أنجى به الله يونس، أي بمثل ذلك الإنجاء ننجي المؤمنين من غموم يحسب من يقع فيها أن نجاته عسيرة (ابن عاشور، ج17، ص130-134).

1- أرذل العمر: أخسّه وأدناه وهو الخرف والهرم.

كما تتسبّب الهموم والشدائد في الحزن كما حدث ليعقوب عليه الصلاة والسلام الذي حزن على ابنه يوسف، قال الله تعالى على لسانه ﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ (84)﴾ [يوسف : 84]. كظم يعقوب عليه السلام حزنه حتى ابيضّت عيناه من شدّة الحزن.

وقال النبيّ الكريم (ص) في زيارته لابنه إبراهيم وهو يحتضر : «تدمع العين ويحزن القلب، ولا نقول إلا ما يُرضي الله ربّنا والله ! يا إبراهيم إنّا بك لمحزونون». (مسلم في كتاب الفضائل عن أنس بن مالك، 1569)

عوامل الشقاء الدينية :

تتعدّد أشكال الشّقاء بتعدّد عوامله. فأمّا العامل الأول الأصلي فيتمثّل في الكفر وما يصاحبه من إعراض عن ذكر الله، وجهل، ويأس. فيكون الإنسان مسؤولا عن شقائه. وأما الصّنف الثاني من العوامل فيظهر في خاصّيات النفس مثل الميل إلى التشاؤم،والخوف من الفقر، والحرص على المال، والمنافسة. وأمّا الصنف الثالث فيشمل العوامل التي ترجع إلى الظروف الحياتيّة من زواج غير موفّق، وظروف سكن غير ملائمة، الخ، وعوامل أخرى قاسيّة تضطرّ إلى التّداين، أو التعرض إلى ضغوط نفسيّة، وقد ينشأ الشقاء نتيجة لما يسبّبه الغير من تعاسة. وقد تجد تعاسة الفرد تفسيرها في تاريخ حياته (عوامل بيولوجيّة)، وبناء شخصيّته.

الشقاء في الكفر:

مصدر الشقاء الأصلي هو الكفر كما ورد في الآية الكريمة ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا فَتَعْسًا لَهُمْ وَأَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ (8)﴾ [محمد : 8]. إن من يكفر لا يذكر الله فتكون عيشته ضنكا، قال الله تعالى فيه ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [طه : 123-124].

الشقاء في اليأس من رحمة الله :

ومن الكفر أن ييأس المرء من رحمة الله مصداقا لقوله تعالى :

- ﴿إذا مسّهُ الشَّرُّ كانَ يَؤُوسًا﴾ [الإسراء: 83].

- ﴿وإذا أَذَقْنَا الناسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِها وإن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إذ هُمْ يَقْنَطُون﴾[1] [الروم: 36].

- ﴿لَا يَسْأَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ (49)﴾ [فصلت : 49].

الشقاء في جهل الناس:

يؤدّي جهل الناس إلى نكران عبوديّتهم لله فيشقون ﴿أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ [الزمر: 9].

إنّ الإنسان مخيّر بين الإيمان وما يصحبه من سعادة، والكفر وما يصحبه من شقاء مصداقا لقوله تعالى: ﴿فأمّا من أَعْطَى واتَّقَى[2] وصَدَّقَ بالحُسْنَى[3] فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْحُسْنَى وأمَّا من بَخِلَ واسْتَغْنَى وكذَّبَ بالحُسْنَى فَسَنُيَسِّرُه للعُسْرَى[4]﴾ [الليل 5-10]، فالإنسان مسؤول إذن عن سعادته أو شقائه.

قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا (79)﴾ [النساء : 79]. يقول الإمام ابن عاشور : إذا جاءت الحسنة أحدا، فإن مجيئها إيّاه بخلق الله تعالى لا محالة ممّا لا صنعة للعبد فيه، أو بما أرشد الله به العبد حتى علم طريق اجتناء الحسنة،فكانت المنّة فيها لله تعالى إذ لولا لطفه، وإرشاده، وهديه، لكان الإنسان في حيرة، فصح أن الحسنة من الله، لأن أعظم الأسباب أو كلها منه.أما السيئة فإنها، وإن كانت تأتي بتأثير الله تعالى، ولكن معظمها الإنسان، يأتي من جهله، أو تفريطه، أو سوء نظره في العواقب، أو تغليب هواه على رشده، وهنالك سيئات الإنسان من غير تسبّبه مثل ما أصاب الأمم من خسف وأوبئة، وذلك نادر بالنسبة إلى أكثر السيئات، على أن بعضا منه كان جزاء على سوء فعل. وقد فسر هذا المعنى ما ورد في الصحيح، ففي حديث الترمذي: «لا يصيب عبدا نكبة فما فوقها أو ما دونها إلا بذنب وما يعفو الله أكثر» (ج5، ص.132).

1- يقنطون: ييأسون من رحمة الله بدل شكر نعمته.

2- اتّقى : اتّقى محارم التي نهى عنها.

3- الحسنى: قول لا إله إلا الله، وقيل الجنة. نرشده لأسباب الخير والصّلاح.

4- نسهل عليه طريق الشرّ وقيل النّار.

ما كان الله ليظلم النّاس ولكنه يعاقبهم نتيجة لاقترافهم السيّئات كما حدث لأقوام تخبرنا عنهم الآية الكريمة: ﴿فَكُلًّا أَخَذْنَا بِذَنْبِهِ فَمِنْهُمْ مَنْ أَرْسَلْنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَمِنْهُمْ مَنْ أَخَذَتْهُ الصَّيْحَةُ وَمِنْهُمْ مَنْ خَسَفْنَا بِهِ الْأَرْضَ وَمِنْهُمْ مَنْ أَغْرَقْنَا وَمَا كَانَ اللهُ لِيَظْلِمَهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ (40)﴾ [العنكبوت : 40]. كان عذاب قوم لوط بالحاصب وهي الريح التي تأتي بالحصباء وهي الحصى الصغيرة، وكان نصيب قوم ثمود وأهل مدين الصيحة، وتعرض قارون للخسف، وفرعون وقوم نوح للغرق. إن الله لم يظلمهم لأنه أنذرهم وبعث إليهم الرسل (القرطبي). وقال رسول الله (ص) في نفس المعنى: «إن العبد ليُحرم الرزق بالذنب يصيبه» (رواه احمد وابن ماجة: 4022).

وقد يتسبّب المرء في تعاسته نتيجة لأسباب نفسيّة كالنزعة التشاؤميّة، والقسوة، والخوف، والحرص على جمع المال، وشحّ النفس، وحبّه للمنافسة والميل إلى الفشل.

الشقاء في التشاؤم :

هناك من النّاس من يميل إلى التشاؤم بطبعه، فيرى نفسه غير محظوظ، ويتوقّع الفشل، ويفشل بالفعل في الحياة. التشاؤم توهُّم المكروه، وتوقّعه، وحصوله، لذلك نهى النبي عن الطيرة والتشاؤم فقال : «لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صَفَر» (أخرجه البخاري في الطب، باب: لا هامة) (5757).

الشقاء في قسوة القلوب:

وقد تتسبّب قسوة القلب في شقاء المرء لأنه يفتقر إلى الرحمة فيعجز عن الرفق بالآخرين، والعطف عليهم، بل يغلظ عليهم، ويعنّفهم، فيتركه الناس اتّقاء شرّه، فيعيش منبوذا بين الناس. لذلك قال عليه الصلاة والسلام : «أربع من الشقاء: جمود العين، وقسوة القلب، والحرص وطول الأمل» (عن أنس، س: 2728). وقال أيضا : لا تُنزع الرحمة إلا من شقيّ». (عن أبي هريرة، 25352). وجاء في الذكر الحكيم أن قسوة القلوب سمة الكافرين في قوله تعالى : ﴿فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ[1] قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (43)﴾ [الأنعام : 43].

الشقاء في الحرص على المال وشح النفس :

وقد يصبح الشعور بعدم الأمن ملازما للإنسان بعد سدّ حاجاته، فيحرص على جمع المال ظنّا منه أنه سيحصل على طمأنينة النفس، ولكن خوفه من المستقبل خوف وهميّ مما يتسبّب له في

1- قست: صلبت وغلظت وهي عبارة عن الكفر والإصرار على المعصيّة.

شقاء لا حدّ له كما يتّضح من الحديث : «مَنْ أَشْرِبَ قَلْبُهُ حُبَّ الدُّنْيَا الْتَاطَ[1] مِنْهَا بِثَلاثٍ: شَقَاءٍ لا يَنْفَدُ عَنَاهُ، وَحِرْصٍ لا يَبْلُغُ غِنَاهُ، وَأَمَلٍ لا يَبْلُغُ مُنْتَهَاهُ، فَالدُّنْيَا طَالِبَةٌ وَمَطْلُوبَةٌ، فَمَنْ طَلَبَ الدُّنْيَا طَلَبَتْهُ الآخِرَةُ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمَوْتُ فَيَأْخُذَهُ، وَمَنْ طَلَبَ الآخِرَةَ طَلَبَتْهُ الدُّنْيَا حَتَّى يَسْتَوْفِيَ مِنْهَا رِزْقَهُ» (عن ابن مسعود، 21334).

ويضرب لنا القرآن مثل الوليد بن المغيرة المخزومي، نموذج الحريص الذي لم يرتو شرهه من الدنيا في قوله تعالى ﴿ذَرْنِي وَمَنْ خَلَقْتُ وَحِيدًا (11) وَجَعَلْتُ لَهُ مَالًا مَمْدُودًا (12) وَبَنِينَ شُهُودًا (13) وَمَهَّدْتُ لَهُ تَمْهِيدًا (14) ثُمَّ يَطْمَعُ أَنْ أَزِيدَ (15) كَلَّا إِنَّهُ كَانَ لِآيَاتِنَا عَنِيدًا (16) سَأُرْهِقُهُ صَعُودًا (17)﴾ [المدثر : 11 – 17]. وبيان الآية اتركني وحدي مع من خلقته فإني أكفيك أمره، جعلت له مالا مبسوطا واسعا غير منقطع، وبنين حضورا معه، وبسطت له الجاه والرياسة بسطة تامة، ثم يطمع أن أزيد في ماله، وبنيه، وجاهه بدون شكر. (المنتخب ص865 في زينب محمد عطية ص1061).

وحذّر النبي الكريم من الطمع في قوله: «إيّاكم والطمع إنه هو الفقر الحاضر، وإياكم ما يعتذر به» (عن جابر، س: 9306). والفقر الحاضر هو الشعور بالفقر الدائم حتى ولو استغنى صاحبه. لذلك يقول النبي (ص): «إذا أراد الله بعبده خيرا جعل غناه في نفسه وتُقاه في قلبه، وإذا أراد الله بعبد شرا جعل فقره بين عينيه» (عن أبي هريرة، س: 944). فالغني الحقيقي هو غنى النفس: «ليس الغنى عن كثرة العرَض[2] إنما الغنى غنى النفس(البخاري في كتاب الرقاق، عن أبي هريرة، 1074).

ومن هنا يبقى الحريص على الدنيا شقيا، لا يهنأ له بال، ولا يعرف للسكينة سبيلا كما ورد في الحديث: «تعِس عبد الدينار وعبد الدرهم وعبد الخميصة، إن أُعطي. رضِي، وإن لم يُعط سخط تعس وانتكس. وإذا شيك[3]. فلا انتقش، طوبى لعبد آخذ بعنان فرسه في سبيل الله. أشعثَ

1- التاط : لطّ الشيء : ألزقه أو لحقه.

2- العرض يتناول صنوف الأموال من النقود وغيرها يمكن أن يقال عرض الدنيا كأنه أراد العرض مقابل الجوهر.، يعني الغنى المحمود هو القناعة لأن الحريص فقير دائما. وقال الطيبي يمكن أن يراد بغنى النفس الكمالات العلمية والعملية لأن النفس لا تكون محظوظة إلا به.

3- أصابته شوكة دعا عليه بعدم إخراجه بالمنقاش يعني إذا وقع في البلاء فلا يترحّم عليه إنما خص انتقاش الشوك بالذكر لأن الانتقاش أسهل ما يتصور به من المعاونة لمن أصابه مكروه. هذا يدل على اهتمامه بالمجاهدة لا يجمع الدراهم.

رأسُه[1]، مغبرة قدماه إن كان في الحراسة[2]. كان في الحراسة، وإن كان في الساقة كان في الساقة[3]، إن استأذَن لم يُؤذن له[4]، وإن شفع لم يُشفّع». (البخاري في كتاب الجهاد عن أبي هريرة).

وغالبا ما يكون الحريص بخيلا شحيحا لخوفه من ضياع المال فيقتّر على أهله، ونفسه، ويحرم منه القريب والبعيد، فيبقى وحيدا، ممّا يزيد في شقائه كما يبيّن الحديث ذلك : «إيّاكم والشح[5]، فإنما هلك من كان قبلكم بالشح، أمرهم بالبخل فبخلوا، وأمرهم بالقطيعة فقطعوا، وأمرهم بالفجور ففجروا» (عن ابن عمرو، س: 9304).

الشقاء في المنافسة :

يدفع حبّ المال والحرص على جمعه إلى المنافسة التي تخلق بين الناس الشعور بالعداوة فيتباغضون، وفي ذلك شقاؤهم، فنهى النبيّ الكريم عنها وحذّر منها في قوله : «أبشروا وأمّلوا ما يسرّكم فو الله ما الفقر أخشى عليكم، ولكن أخشى عليكم أن تُبسط عليكم الدنيا كما بسطت على من كان قبلكم فتنافسوها[6] كما تنافسوها، وتهلككم كما أهلكتهم» (البخاري في كتاب الرقاق عن عمرو بن عوف).

انتهى المفكرون اليوم في بحوثهم إلى ما حذّر منه النبيّ (ص) منذ أربعة عشر قرنا يقول ريشار لايار[7] Richard Layard إن ازدياد الثروات في المجتمعات الغربيّة والتنافس عليها لم يزد الأفراد سعادة، بل جعلتهم الفردانيّة والمنافسة أقل سعادة. ويضيف : ينبغي على السياسة العامّة أن ترى في نموذج نفعيّة[8] بنتهام Jeremy

---

1- مغبرّ الرأس.

2- الحراسة تكون في مقدمة الجيش.

3- وهي مؤخرة الجيش خصهما بالذكر لأنهما أشدّ مشقة وأكثر آفة.

4- لكونه غير ملتفت إليه في الدنيا.

5- قيل الشح اشد البخل وقيل هو البخل مع الحرص.

6- أي كما تنافس فيها ورغب من كان قبلكم.

7- Richard Layard Happiness is Back.

8- النفعيّة مذهب جعل من «النافع» مبدأ كل فعل أو عمل، متخلّيا بذلك عن مبدأ الخير والشرّ. مع التأكيد على تمكين الفرد أقصى رفاهة ممكنة.

Bentham (1832-1748) نموذجا غير مناسب لسعادة الإنسان والذي ما زال بعض العلماء يدافعون عنه في مجال علم النورونات (neuroscience).

العوامل البيولوجية والنفسية للشقاء:

العوامل البيولوجية للشقاء :

قد يكون المرء غير مسؤول عن شقائه لأسباب تتجاوزه، ومنها الأسباب البيولوجيّة التي يكون قد خضع لها وهو في بطن أمّه كما يتبيّن من الحديث: «السعيد من سعد في بطن أمّه، والشقي من شقي في بطن أمّه»(عن أبي هريرة، 13197).

تبيّن للعلماء في مجال العلوم النفسية والبيولوجية أن الضغوط النفسية المتزايدة التي تتعرض لها المرأة بحكم عملها خارج البيت قد تؤثّر سلبا في نمو الجنين. هذا ما أفادت به بحوث فيفات قلوفر Vivette G Glover وبامبا سركار، قاست الباحثتان هرمون الضغط النفسي أو الكرتيزول cortisol عند 267 امرأة حاملا. ومن المعلوم أن الكرتيزول يُفرز بكمية كبيرة تحت تأثير الضغوط النفسيّة، فيساعد الجسم على مواجه الخطر، ولكنه يؤدي إلى الإنهاك، والاكتئاب، وقد يتسبّب في أمراض إذا استمرّ الإفراز على المدى الطويل. كما تبيّن من دراسات على الحيوانات أن المستوى العالي للكرتيزول عند الأم خلال حملها قد يؤثر سلبا في وظيفة الدماغ، وفي حاصل الذكاء، وسلوك صغارها بصفة عامة.

قد يتعرّض الجنين في بطن أمّه إلى صدمات وأشكال من الأذى كالصّدمات الفيزيقية الكيماوية، والصدمات النفسيّة عندما يكون المحيط مهدّدا في الحروب، والاضطرابات الاجتماعيّة.. والسياسية. ومن هذه الصدمات المسمّمات : التدخين، الكحول، المخدرات، الأدوية، التسمّم الصناعي، والحوادث، ومحاولات الإجهاض (نفس المرجع). وقد ينشأ الأذى الذي يصيب الجنين عن فقر دم الأم نتيجة لنقص الفيتمين B9 =M عند الأم خلال الحمل ممّا يتسبب في الولادة قبل الأوان، وفي نقص وزن الوليد، وقد يؤدّي إلى إصابته بشذوذ القناة العصبية مما يؤدّي إلى الإصابة بتشويه خلقي يصيب العمد الفقري spina bifida.

العوامل النفسية للشقاء :

نزعة بعض الناس إلى الفشل :

من الملاحظ أن بعض الأشخاص يفشلون في وضعيّات شبيهة بصفة متكرّرة أو متنوّعة. فيؤوّل الشخص ذلك على أنه غير محظوظ أو أنه لا يستحقّ النجاح، فكأنه يحرم نفسه بصفة غير واعية تحقيق ما يرغب فيه ممّا يفضي به إلى إظهار سلوكات سلبيّة. فكأن الفشل مبرمج أو يأتي به الفرد تخفيفا عن شعوره بالذنب، قد يظهر مثل هذا السلوك في الفشل في الدّراسة أو في الحياة المهنيّة أو في الحياة الزوجيّة أو الحياة الاجتماعيّة. وعندما يتكرّر مثل هذا السلوك يدخل المرء في دائرة الاضطرابات النفسيّة.

الضغوط النفسيّة:

أما الضغوط النفسيّة فتكون نتيجة لأحداث الحياة الصادمة التي بوّبها علماء النفس كما يلي:

- ضغوط نفسيّة يكوّن الحادث فيها ضغطا مركزيّا كالطلاق، أو الكارثة الطبيعية، أو الاضطرار إلى اللجوء إلى بلادة أخرى من جراء الحرب، الخ. في مثل هذه الحالة يأمل الفرد المصاب أن لا تطول به مدّة الضغط.
- ضغوط مزمنة تغيّر هويّة الفرد ودوره الاجتماعي ومنها البطالة، و/أو رعاية زوج معاق مع اليأس من تحسن الوضعيّة.
- ضغوط نفسيّة ترجع إلى الماضي كأن يتعرض الفرد إلى صدمة نفسية بالغة الأثر مثل التعرض إلى عدوان جنسي (اغتصاب)، أو رعب من جرّاء مآسي حربيّة.

وقد تبيّن من دراسات نفسية عصبيّة حصانية psychoneuro-immunologiques أن الضغوط النفسية تؤثر بصفة سلبية في الجهاز الحصاني عن طريق الأجهزة العصبيّة، والغدد الصماء glandes endocrines، والمعلوم أن الجهاز الحصاني الضعيف لا يقاوم الإصابة بالأمراض كمرض السرطان.

انعكاسات الصّدمات النفسية :

غالبا ما يتسبّب الشقاء والصّدمات النفسيّة في حالاتٍ انفعاليّة يمكن تبويبها في ثلاثة أصناف:

- الشقاء في الحزن والاكتئاب، والكآبة، والخوف، والجزع، والهلع وهو أفحش الجزع.

- الغمّ والهمّ، والكرب، والشّجو(الهمّ والحزن)، وضيق النفس أو ما يسمّى اليوم بالقلق النفسي الذي يكتسي أشكالا متعددة منها القلق الناجم عن خوف حقيقي، والقلق الأخلاقي، والقلق العُصابي (فرويد).

- الحزن : قال تعالى على لسان يعقوب عليه السلام الذي حزن على ابنه يوسف حزنا شديدا، ﴿وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ (84)﴾ [يوسف : 84]. كظم يعقوب عليه السلام حزنه حتى ابيضّت عيناه من شدة الحزن. وقال النبيّ لما زار ابنه إبراهيم وهو يحتضر : «تدمع العين ويحزن القلب، ولا نقول إلا ما يرضي الله ربّنا والله! يا إبراهيم إنا بك لمحزونون» (مسلم في كتاب الفضائل عن أنس بن مالك، 1569).

الشقاء في الخوف والقلق النفسي :

الخوف مصدره خارجي يوجد مصدر القلق الباطني في العالم الخارجي، فترتعد فرائص المرء لما يعترضه في طريقه حيوان مخيف، فينطلق هاربا. وإذا تعذّر عليه ذلك، تعتريه موجة من القلق النفسي. هذا ما حدث لموسى عليه السلام لما قتل نفسا من قوم فرعون ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ (33)﴾ [القصص : 33].

القلق الأخلاقي:

يشعر المرء بهذا النوع من القلق لما ينتابه شعور بالذنب، فمصدر القلق لا يتأتّى من الخارج، إنما يصدر عن الضمير الأخلاقي. فعصيان الله تعالى يُثير في النفس القلق الأخلاقي.وهذا ما حدث لقبيل الذي قتل أخاه هابيل فأصبح من الخاسرين كما تنصّ عليه الآية الكريمة ﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ (30)﴾ [المائدة : 30]. يذهب المفسّرون أنه خسر الدّنيا والآخرة، ويمكن القول، والله أعلم، أن الخسران في الدّنيا هو هذا القلق الأخلاقي الذي نحن بصدد تحليله.

القلق العُصابي :

يتميّز هذا النمط من القلق بحيرة وجدانية مكدّرة، وحالة من التوتر والاضطراب، وعدم الاستقرار وتوقّع الخطر (الخولي، ص47). ومن أعراضه الأخرى الحزن، وصعوبة التحكم في

المشاعر، والشعور بالتّعب، والإنهاك الذي قد يطول أو يقصر، وصعوبة التركيز، والتهيّج، والتّوتّر العَضلي، واضطراب النوم، والأرق. وإذا اشتدّ العُصاب تظهر على المريض أعراض فسيولوجية كتسارع دقّات القلب، وصعوبة التّنفس، والتّبول، والتعرّق والتقيؤ، الخ. ولقد تعرض القرآن الكريم إلى بعض من هذه الأعراض في قوله تعالى ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ (125)﴾ [الأنعام: 125]. في الآية الكريمة تلميح إلى ما يسمّيه اليوم علماء النفس التحليلي ومن بينهم يونغ Jung الذي يرى أن من بين دوافع الإنسان...حاجته إلى الاحتكاك بالمطلق الديني، أو النزوع الديني درءا للقلق النفسي، وإشباعا لحاجته إلى الأمن، ويقول أيضا: تحدّثت إلي أناس خلال السنوات الثلاثين الأخيرة من كل أنحاء الأقطار المتمدّنة في العالم،...ومن بين كل مرضاي الذين تجاوزوا نصف أعمارهم، وبكلمة أخرى فوق الخامسة والثلاثين، لم يكن واحد ممن لم تتمثّل مشكلتهم الأخيرة في إيجاد معنى للحياة»(علم النفس الفلسفي، جي. ف. دونسيل 1976). وقد سبق القرآن الكريم ملاحظة يونغ في ما يتعلّق بعمر مرضاه. فكأن الوازع الديني لا يظهر جليًا إلا في سنّ الرشد أي في الأربعين من العمر، ولقد صدق الحق تعالى في قوله ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (15)﴾ [الأحقاف: 15].

وظيفة المصيبة: الابتلاء:

جاء في التنزيل أن الله خلق الإنسان ليبلُوَه كما تنصّ عليه الآية الكريمة ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (35)﴾ [الأنبياء: 35]. ومعنى الآية نختبركم بالشدّة والرّخاء، والحلال والحرام فننظر كيف شكرتم وصبرتم (تفسير القرطبي)، ولقد تكرّر معنى الاختبار بلفظ الابتلاء في 37 موطنا وبلفظ الفتنة في 60 موطنا من آي الذكر الحكيم. وما الحياة الدنيا والموت إلا ابتلاء، واختبار للإنسان كما تدلّ عليه الآية في مطلع سورة الملك ﴿تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (1) الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ (2)﴾ [الملك: 1-2]. يتّضح مدلول الابتلاء في حديث النبي (ص): «أيكم يحب أن يصحّ فلا يسقَم؟

قالوا: كلنا يا رسول الله، قال : أتحبون أن تكونوا كالحمير الصّيّالة[1]. ألا تحبّون أن تكونوا أصحاب بلاء، وأصحاب كفّارات؟ والذي نفسي بيده، إن الله ليبتلي المؤمن ببلاء، وما يبتليه إلا لكرامته عليه، وفي لفظ: إن العبد لتكون له الدرجة في الجنّة فما يبلغها بشيء من عمله، فيبتليه الله بالبلاء ليبلغ تلك الدرجة وما يبلغها بشيء من عمله (عن أبي فاطمة الضمري، س: 9528).

وللشدائد وظائف أخرى ومنها تزكيّة النفس، وتطهيرها، والتعويض عما فات، ووسيلة لنيل المنزلة عند الله، وهي مؤشر على محبّة الله.

وظيفة المصيبة تزكيّة للنفس:

- «مثل العبد المؤمن حين يصيبه الوعْكك أو الحمى كمثل حديدة تدخل النار فيذهب خبثها ويبقى طيبها». (عبد الرحمن بن أزهر، س19801)

- «إذا مرض العبد ثلاثة أيام خرج من ذنوبه كيوم ولدته أمه». (عن أنس (ر)، س1813)

- «إذا مرض العبد قال الله للكرام الكاتبين اكتبوا لعبدي مثل الذي كان يعمل حتى أقبضه وأعافيه». (عن عطاء بن يسار مرسلا، س1814)

- إن العبد إذا مرض أوحى الله إلى ملائكته: أنا قيّدت عبدي بقيد من قيودي فإن أقبضْه أغفر له، وإن أعافه فحينئذ يقعد لا ذنب له». (عن أبي أمامة، س5159)

- «إن الصّداع والمليلة [2].لا يزالان بالمؤمن وإن ذنوبه مثل أُحُد فما يدعانه وعليه من ذنوبه مثقال حبة من خردل». (عن أبي الدرداء، س5134)

- «ما لك يا أم السائب، أو يا أم المسبّب! تزفزفين؟ قالت : الحمى لا بارك الله فيها، فقال : لا تسبي الحمّى فإنها تذهب خطايا بني آدم كما يذهب الكير خبث الحديد». (مسلم في كتاب البر والصلة والأدب عن جابر، س: 951).

1- صَال : سطا واستطال.

2- المليلة: الحمّى.

المصيبة تعويض عما فات :

«ما من مسلم تُصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله تعالى به : «إن لله وَإنَّا إليه راجعون، اللهم أجرني[1] في مصيبتي ،أخلف لي خيرا منها، إلا أخلف الله له خيرا منها». (مسلم في كتاب الجنائز عن أم سلمة)

المصيبة وسيلة لنيل المنزلة عند الله:

«إذا سبقت للعبد من الله تعالى منزلة لم ينلها بعمله ابتلاه الله في جسده، وأهله وماله، ثم صبّره على ذلك حتى ينال المنزلة التي سبقت له من الله عز وجل». (عن ابن محمد بن خالد السلمي عن أبيه، عن جده، س: 1443)

المصيبة مؤشّر على محبة الله:

- «إن الله إذا أحبّ عبده ابتلاه ليسمع صوته». (عن أبي هريرة، س: 6675)
- «إذا أحبّ الله عبدا ألصق به البلاء». (عن سعيد بن المسيّب مرسلا، س: 888)
- «إذا أحبّ الله عبدا ابتلاه ليسمع تضرّعه». (عن ابن مسعود: س: 886)
- «إذا أحبّ الله عبدا أغلق عليه أمور الدنيا، وفتح له أمور الأخرة». (عن أنس: س: 887)
- «إذا أحب الله عبدا حماه من الدنيا كما يحمي أحدكم سقيمه الماء». (عن قتادة بن النعمان،س: 889)
- «إذا رأيتم العبد ألم الله به الفقر والمرض فإن الله يريد أن يصافيه». (عن علي رضي الله عنه، س: 1388).
- «إن الله تعالى ليبتلي المؤمن وما يبتليه إلا لكرامته عليه». (عن أبي فاطمة الضمري، س: 5447)
- «إن الله تعالى يحب كل قلب حزين». (عن أبي الدرداء، س: 5595)

1- أجرني : اجعلني مأجورا. وفي الحديث أن الخيرية لا تلزم أن تكون في الدنيا فمن لم يعطه الله خيرا مما فاته في الدنيا يعطيه في الآخرة عوضا يكون خيرا منه نفعا.

- «إذا أحب الله قوما ابتلاهم». (عن أنس، س: 893)
- «من يُرِدِ الله به خيرا يُصبْ[1] منه». (البخاري عن أبي هريرة185)

إن من يصبر على ما أصابه الله من الشدائد يُجزى الجزاء الأوفى، وقد يتمثّل الجزاء في كفّارة الذّنوب والمغفرة، والفوز بالجنّة.

المصيبة كفارة عن الذنوب :

- «ما من مصيبة تصيب المسلم إلا كفّر الله بها عنه حتى الشوكةِ يشاكها». (البخاري في كتاب المرضى عن عائشة(ر)، 926)

ثواب المصيبة :

- «ذهاب البصر مغفرة للذنوب، وذهاب السمع مغفرة للذنوب، وما نقص من الجسد فعلى قدر ذلك». (عن ابن مسعود، س: 12286)
- «ما من شيء يصيب المؤمن من نصب ولا حزن ولا وَصَب[2]، حتى الهمّ يهمُّه إلا ويكفّر الله به عنه من سيئاته». (عن أبي سعيد، س: 18810)
- «إن المُؤْمِنَ يُشدّد عليه، لأنه لا تصيب المؤمن نكبة من شوكة فما فوقها، ولا وجع إلا رفع الله له بها درجة، وحط عنه خطيئة». (عن عائشة، س: 5693)
- «إذا مرض العبد أو سافر، كتب له مثل ما كان.[3] يعمل مقيما صحيحا.[4]». (البخاري في كتاب الجهاد عن أبي موسى، 860)

جزاء المصيبة الجنة :

- «ما من مسلم يموت له ثلاثة من الولد لم يبلغوا الحنث.[5] إلا أدخله الله الجنة بفضل رحمته إياهم». (البخاري في كتاب الجنائز عن أنس بن مالك)

1- أي يجعله الله ذا مصيبة ليطهره بها من الذنوب.

2- وصب: شدّة؛ التعب.

3- أي مثل ثواب ما كان.

4- وفي الحديث دلالة على أن العبد يجازى على نيته.

5- الحنث أي الحد الذي يكتب عليه الحنث وهو الإثم.

- «ما لعبدي المؤمن عندي جزاء إذا قبضت صفيّه[1] من أهل الدنيا ثم احتسبه[2]، إلا الجنة». (حديث قدسي، عن أبي هريرة، كتاب الرقاق البخاري)

- يقول تعالى : «إذا ابتليت عبدي بِحبيبتيه[3] فصبر عوّضتُ منهما الجنة». (حديث قدسي، البخاري في كتاب المرضى عن أنس، 5653)

1- صفيه، الحبيب الخالص.

2- أي طلب الأجر بالصبر عليه.

3- الحبيبتان : العينان.

الفصل الرّابع والعشرون

استراتيجيات إسلاميّة لمواجهة الشقاء

إذا كان الله خلق الإنسان ليبتليه، ويكافئه على صبره على البلاء لحكمة أرادها، فإنّه جعل له من الإيمان به، والعمل بتعاليمه السماويّة ما يتحمّل به الشدائد، ويواجهها معتقدا وسلوكا، فيحقّق بذلك جوهره الإنساني، وعبوديّته لله. فإن آمن أنه في حماية الله ورعايته، وإن تيقّن أن كلّ ما أصابه ما كان ليخطئه، كان أقدر على تحمّل الشّدائد. وممّا يزيده قدرة على الصمود إزاء الشدائد اعتقاده أن كل أمره خير كما يؤكّد الحديث النبويّ : «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كلّه خير، وليس ذلك إلا للمؤمن، إن أصابته سرّاء شكر، وكان خيرا له، وإن أصابته ضرّاء صَبَرَ فكان خيرا له». (عن صهيب، س: 14051)

إستراتيجيات مواجهة الشقاء :

من إستراتيجيات مواجهة الشقاء التقوى والإمان بالقضاء والقدر والاستجابات للشدائد، وتقبل المصيبة بالصبر، والعبادات والسلوكات في مواجهة الشقاء، وإتجاهات المسلمين إزاء شقا.

التقوى :

من مزايا التقوى الحماية الإلهية من الحزن. أمر الله تعالى عباده بالتّقوى حتّى يكونوا بمنأى عن الخوف، والحزن كما يتجلّى من الآية ﴿يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (35) ﴾ [الأعراف : 35]. إن التقوى تنأى بهم عن الفواحش، فلا يخافون ولا يفزعون، وتقودهم إلى الطّاعات ممّا يجعلهم في أمن يوم القيامة. وبفضل التقوى يستقيم سلوك الإنسان فيضمن لنفسه الأمن والمسرّة في الحياة: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا

فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (13)﴾ [الأحقاف : 13]. وبيان الآية أنّهم إذا اعْتادوا على طاعة الله عقيدة، وقولا، وفعلا، وداوموا على ذلك، لا يخافون ولا يحزنون (تفسير القرطبي). ويُعدّ الإيمان مصدر الطمأنينة والسكينة كما يقول تعالى ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)﴾ [الرعد : 28]. وفي القرآن شفاء كما تنصّ عليه الآية الكريمة ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (82)﴾ [الإسراء : 82]. إنّه شفاء يُزيل الرّيب، والجهل من القلوب، ولقد اتّضح اليوم للمعالجين النفسانيين أن قراءة القرآن، والعمل بالتعاليم الدينيّة يخفّفان من الاضطرابات النفسيّة، ويضعان لها حدّا. تلك كانت إحدى طرق الدكتور المرحوم سليم عمار في علاج الأمراض العقليّة والاضطرابات النفسيّة في تونس. وما زال بعض المعالجين في الغرب يرون في الممارسة الدينية وسيلة علاجيّة.[1]

الإيمان بالقضاء والقدر :

يتضمّن الإيمان بالله الإيمان بقضائه وقدره. إن المؤمن بالله وقدره خيره وشرّه لا يجزع عند المصيبة، ولا يفرح حتى يفقد اتزانه، أو يتأسف على ما فاته، بل يمضي مع قدر الله، فيحافظ على سكينته، واطمئنانه وإن كان ذلك عسيرا على جل الناس. يقول النبيّ الكريم في شان القدر : «إن لكل شيء حقيقة، وما بلغ عبد حقيقة الإيمان حتى يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه». (عن أبي الدرداء، س: 6065) لأن ذلك قدر مقدور كما تنصّ عليه الآية الكريمة : ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (22) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (23)﴾ [الحديد : 22، 23]. المصائب التي تشير إليها الآية هي القحط، وقلّة النبات، والثمار، والجوائح. وأمّا «في الأنفس» فيعني الأوصاب، والأسقام أو ضيق المعاش.وتعود «من قبل ان نبرأها» على الأنفس والمصائب. (تفسير القرطبي)

ومن مزايا الإيمان بالقدر أنّه يسلّي عند المصيبة كما يدلّ على ذلك الحديث : «الإيمان بالقدر يُذهب الهمّ والحزن» (عن أبي هريرة، س: 9734).

1- Raymond Massé et Jean Benoist, Convocations thérapeutiques du sacré. p 5–12 Paris : Les Éditions Karthala, 2002, 493 pp. Collection : Médecines du monde.

الاستجابات للشدائد:

إن المعتقدات والتصوّرات هي التي تحدّد سلوك المرء أتعلّق الأمر بحَدَث عاديّ أم شدّة من الشدائد التي تهزّ كيانه. قد يتمثل السلوك في حوار باطنيّ، كأن يحدّث نفسه، أو أن تصدر عنه سلوكات كالقيام بعبادة ما، أو محاولة لرفع التحدّي، ومجاوزة الصعاب، أو التصبّر عندما تُعييه الحيلة.

الحوار الباطني أو التحدّث إلى النفس :

كان النبيّ الكريم يُوصي بتقبّل البلاء، والتحدّث إلى النفس بأن يوجّه إليها بعض العبارات التي نورد بعضها:

- «إذا أصاب أحدكم مصيبة فليقل: «إنا لله وإنّا إليه راجعون،...». (عن أبي سلمة، س: 1034)، ولقد ورد في الذكر الحكيم: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156)﴾ [البقرة : 156].

- «إذا نزل بكم كرب، أو جهد، أو بلاء فقولوا : «الله الله، ربّنا لا شريك له». (عن ابن، س: 1825)

- إذا وقعت في ورطة فقل: «باسم الله الرحمن الرحيم، ولا حول ولا قوة إلّا بالله العليّ، فإن الله يصرف بها ما شاء من البلاء العظيم». (عن علي(ر)، س: 1877)

- «وإذا أصابتك مصيبة فقولي: «اللهم أعطني أجر مصيبتي واخلفني خيرا منه». (عن أم سلمة، س: 2058)

- «تعوذوا بالله من جهد البلاء، ودرك الشقاء[1]، وسوء القضاء وشماتة الأعداء». (البخاري في كتاب القدر عن أبي هريرة 1904)

- «من أصابته مصيبةٌ فليقُلْ: «إنّا لله وإنّا إليه راجعون: اللهمّ عندك أحتسِبُ مصيبتي فأجِرْني فيها، وأبدلني خيرا منها» (عن أم سلمة، س. 21348).

وللكلمة الطيّبة تأثير عميق في النفس، لأنه من المتوقّع أن تصبح واقعا، وقد تبيّن من عدة بحوث ميدانية أن ما يُتوقّع غالبا يتجسّد في الواقع. ولقد تفطّن النبيّ (ص) إلى هذه الظاهرة فنهى

1- الدّرك: اللحاق.

عن الطيرة، ورأى في الفأل الكلمة الصالحة كما يتبيّن ذلك من الحديث: عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لا طيرة وخيرها الفأل. قالوا: وما الفأل يا رسول الله؟ قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم. (البخاري). ولقد سبق للقرآن أن شبّه الكلمة الطيّبة بالشجرة المثمرة (إبراهيم: 34).

تقبل المصيبة بالتصبّر:

ومن أساليب مواجهة الشّدائد التسلح بالصبر إذا ما عجز المرء عن تغيير ظروف سياسية أو اقتصاديّة لا قبل له بها فيعمل بوصيّة النبي الكريم: «إذا رأيتم الأمر لا تستطيعون تغييره فاصبروا حتى يكون الله هو الذي يغيره» (عن أبي أمامة، س: 1377).

فضيلة الصبر قيمة إسلاميّة جوهريّة لا يمكن فهم الإيمان بالله وبالتعاليم الإسلامية في غيابها. يقول طلال علي طرفة في مقاله الصبر في الإسلام: «إن الفعل (صبر) يعنى رَبَطَ أَوْ أَوْثَقَ، والذي نقوم بربطه هنا هو ضعفنا، وسلوكنا غير العقلاني الذي يمكن أن يلوث شخصيتنا الإسلامية، أو يحطّ من قدرها أو يحطمها أحيانا. ونحن نقوم بإحكام وثاق هذه النواقص من خلال السيطرة على أفكارنا ورغباتنا. ويتخذ هذا الوثاق معنى آخر إذ أن الصبر رباط بين أصول الدين وفروعه». من ثم نفهم تأكيد القرآن والحديث على أهمّية الصّبر وعلى وجه الخصوص في الملمّات. قدّم القرآن لنا نموذجا من الأنبياء الصابرين، ونخص بالذكر منهم أيوّب عليه السلام. كان النبي أيوب غنيا، ثم تعرض لمصائب جمّة فصبر عليها، فقد فُجع هذا النبي الصابر فى أهله، وخدمه، وحاشيته، وممتلكاته الأخرى، وهجره أصدقاؤه غير الصدوقين، كما أصيب بأمراض مختلفة، ولكنه بقى راضيا بمشيئة الله. (طلال علي طرفة). قال تعالى فيه: ﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (83) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ (84)﴾ [الأنبياء: 83-84].

كان لا يفوت النبي الكريم أن الاستجابة للمصاب تختلف باختلاف نفسيّة المصاب وما يعيره من أهمّيّة للمصاب، فمن الناس من تهتزّ نفسه لفقدان الولد، ومنهم من تصرعه النائبة لفقدان المال أو العافية، الخ. فأوصى بالصبر بصفة عامّة، وقدّم توصيّات نوعية تختصّ بمصاب معيّن.

- «ما رزق العبد رزقا أوسع عليه من الصّبر»[1] (مسلم عن أبي سعيد، 896).

1- وفي الحديث حث على الصبر على مكاره الدنيا.

- «النّصر مع الصبر، والفرَج مع الكرب» (عن أنس، س: 23998).

- «إن الله تعالى يُنزل الرّزق على قدر المؤونة، ويُنزل الصّبر على قدر البلاء» (عن أبي هريرة، س: 6957).

- «إن الله إذا أحب قوما ابتلاهم، فمن صبر فله الصبر، ومن جزع فله الجزع» (عن محمود بن لبيد، س: 5232).

مرّ النبي عليه السلام على امرأة تبكي عند قبر فقال: «اتقي الله واصبري»، فقالت: إليك عني لم تُصب بمصيبتي. ولم تعرفه. فقيل لها إنه النبي (ص). فأتت باب النبي (ص)، فلم تجد عنده بوابين فقالت: لم أعرفك! فقال: «الصبر عند الصدمة [1] الأولى» (متفق عليه) (البخاري كتاب الجنائز عن أنس 1305).

وأوصى النبي (ص) بالصبرفي مواجهة المرض و الأسقام في هذا الحديث: «إن شئت صبرت ولك الجنّة، وإن شئتِ دعوت الله أن يعافيك»قالها لامرأة كانت تصرع (البخاري كتب المرض عن بن عبّاس). أتت النبي (ص) امرأة فقالت: إني أصرع وانكشف، فادع الله لي، فقال عليه السلام: «الصبر في مواجهة الملمّات وما يصحبها من هموم»، وقال: «أدخل نفسك في هموم الدنيا واخرج منها بالصبر، وليردّك عن الناس ما تعلم من نفسك» (عن الحسن مرسلا، س: 817).

كما وصى صلى الله عليه وسلم بالصبر في مواجهة الفتن فقال: «السعيد من جنّب الفتن، ومن ابتلي بشيء منها ثم صبر، فواها وواها» (عن المقداد، س: 13252).

وفي عدم الصبر هلاك المرء كما حدّث النبيّ الكريم عن امرؤ لم يصبر فانتحر: «كان فيمن كان قبلكم رجل به جرح فجزِع [2] فاخذ سكينا فحزّ [3] بها يده، فما رقأ [4] الدّم حتى مات، قال تعالى: بادرني [5] عبدي بنفسه فحرّمت عليه الجنة». (مسلم، كتاب الإيمان)

1- الصدم ضرب الشيء الصلب بمثله، والصدمة مرة منه يعني الصبر المأجور عليه صاحبه ما كان عند فجأة المصيبة وحدّتها لأنه إذا طالت الأيام عليه صار الصبر أيسر.

2- فجزِع: لم يصبر.

3- فحزّ: قطع.

4- رقأ: سكن.

5- بادرني: أسرع عبدي.

التوكل على الله في مواجهة الشّدائد :

من الوسائل لدفع البلاء الثقة بالله والتوكل عليه:

- ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (2) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق : 2، 3].

- ﴿وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ (12)﴾ [إبراهيم : 12]، هذا ما جاء على لسان الرسل لمن كذب بهم (الآية 11 من نفس السورة). وبيان الآية : والله لنصبرن على ما آذيتمونا به أي من الإهانة، والضرب، والتكذيب، والقتل ثقة بالله، إنه يكفينا ويثيبنا.

العبادات:

إن أحسن وسيلة لمواجهة الشقاء القيام بالعبادات في شتى أشكالها مثل الصلاة، والصوم، والصدقات، وقراءة القرآن، والذكر، والاستغفار.

الصلاة:

في الصلاة يناجي العبد ربه، فيجد فيها العون والمساعدة عندما ينتابه الحزن أو يواجه الشقاء كما ورد في قوله تعالى : ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (45)﴾ [البقرة : 45]. من معاني الآية كما ورد في تفسير القرطبي أن الله خصّ الصلاة بالذكر من بين سائر العبادات تنويها بذكرها، وكان عليه السلام إذا حَزَبه[1] أمر فزع إلى الصلاة.

الصوم:

الصّوم عبادة تطهر النفس من الحقد والوساوس كما ينصّ عليه الحديث: «من سرّهُ أن يُذهِبَ كثيرا من وَحَرِ[2] الصّدرِ فليَصُم شهر الصّبرِ وثلاثة أيّام من كلّ شهر». (عن أعرابيّ، س22078)

مواجهة البلاء بالصدقات:

ومن عوامل دفع المصائب والآفات في الأموال والأبدان صنائع المعروف من قرض حسن، أو برّ، أو هديّة أو صدقة أو إعانة على قضاء حاجة، أو تحمّل ديْن أو بعضه، أو غير ذلك من وجوه

1- حزبه الأمرُ يحزُبُه: نابه واشتدّ عليه وقيل ضَغَطَه.

2- وَحَر: الغيظ والحقد وبلابل الصدّر ووساوسه.

الإحسان المتنوّعة، فصنائع المعروف تقي مصارع السوء وصدقة السرّ تطفئ غضب الرب كما ورد في الحديثين الآتيين :

- «إن الصدقة تطفئ غضب الرب وتدفع ميتة السوء». (الترمذي)

- «الصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار». (عن معاذ، الترمذي)

وقال النبيّ كذلك : «تداركوا الهموم والغموم بالصدقات يكشف الله تعالى ضركم، وينصركم على عدوّكم». (عن أبي هريرة، س: 10263)

ومن العبادات الأخرى الاستغفار، والذكر، والدّعاء. قال النبي في شأن الاستغفار :

- «من أكثرَ من الاستِغفارِ جعل اللهُ له من كلِّ همٍّ فرَجا، ومن كلّ ضيق مخرجا، ورزَقَه من حيث لا يحتسِب». (عن ابن عبّاس، س. 20354)

- «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم مخرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب». (أبو داود: 1518) وقال (ص) في شأن الذكر: «ذكر الله شفاء القلوب» (عن أنس، س: 12274). وقال في دعوة المكروب. «اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كلّه لا إله إلا أنت». (عن أبي بكرة، س: 12071)

جاء في أحاديث كثيرة أن بالذكر وبالتسبيح وبالدعاء يمحو الله تعالى الخطايا، ويُضاعف من الحسنات مصداقا لقول رسول الله (ص): «أيعجز أحدكم أن يكسب كل يوم ألف حسنة فسأله سائل من جلسائه كيف يكسب أحدنا ألف حسنة قال يسبح مائة تسبيحة فيكتب له ألف حسنة أو يحط عنه ألف خطيئة». (رواه مسلم)

السلوكات في مواجهة الشقاء :

الإرادة القويّة أو تجنّب الوهن والحزن:

أمر تعالى المؤمنين بالتّسلّح بالإرادة القويّة، وبالتخلّي عن الوهن، والحزن لمجابهة وضعيّات الحياة الصّادمة في قوله تعالى : ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (139)﴾ [آل عمران: 139] وبيان الآية أن الوهن، والضعف، وأصله ضعف الذات، وهو هنا مجاز عن خور العزيمة، وضعف الإرادة، وانقلاب الرجاء يأسا، والشجاعة جبنا، واليقين شكّا، ولذلك نُهوا عنه.

وأما الحزن فهو شدة الأسف البالغ حدّ الكآبة والانكسار. والوهن والحزن حالتان للنفس تنشآن عن اعتقاد الخيبة فيترتّب عنهما الاستسلام وترك المقاومة (ابن عاشور: ج 4. ص 98).

السعي والكد في مواجهة الشقاء:

سبق النبيّ الكريم الأطباء والمعالجين النفسيين بان أمر بالجهاد وهو شكل من أشكال النّشاط والعمل في زمانه : «إذا حُرم أحدكم الزوجة والولد فعليه بالجهاد» (عن محمد بن حاطب، س: 1260).

ولقد نصح Pinel et Esquirol[1] رائدا الأمراض العقليّة في فرنسا بالعمل كوسيلة لضمان الصحّة والذي كان بالنسبة إليهما ولمن جاء بعدهم جزءا من العلاج الطبّي. ولاحظ الأطباء أن المرضى المقيمين بالمستشفيات والذين يمارسون أشغالا يدويّة يكون برؤهم أسرع. وتعدّ الأنشطة اليوم كالموسيقى والرياضة، التربية البدنيّة من الوسائل التي يستردّ بفضلها المضطرب نفسيّا صفاء ذهنه.

ومن سلوكات المصاب الأخرى كتمان الأوجاع وعدم التشكّي والتسخّط لأن مثل هذه السلوكات تنمّ عن الرضا بقدر الله. وفي ما يلي بعض الوصايا النبويّة.

كتمان الأوجاع:

«ثلاث من كنوز البرّ: إخفاء الصّدقة، وكتمان المصيبة، وكتمان الشكوى، يقول تعالى : إذا ابتليت عبدي فصبر ولم يشكني إلى عوّاده، أبدلته لحما خيرا من لحمه، ودما خيرا من دمه، فإن أبرأته أبرأته ولا ذنب له، وإذا توفّيته فإلى رحمتي» (عن أنس، س: 10795)

1- Pinel: 1745-1826; Esquirol : 1772-1840

عدم التسخّط والتّشكّي :

وقال الرسول (ص) في عدم التسخّط :

- «ليس منا من سلق[1] ومن حلق[2] ومن خرق[3]» (عن أبي موسى، س: 10093).

- «إن عظم الجزاء مع عظم البلاء وإن الله تعالى إذا أحبّ قوما ابتلاهم، فمن رضي فله الرضى، ومن سخِط فله السُّخط» (عن أنس، س: 5976).

- «من أصيبَ بمصيبةٍ في ماله أو جسدهِ ولم يشكُها للناس كان حقّا على الله تعالى أن يغفر له» (عن ابن عباس، س21361).

- «من أصبح محزونا على الدّنيا أصبح ساخطا على ربّه، ومن أصبح يشكو مصيبة نزَلَتْ به فإنّما يشكو ربّه،، ومن دخل على غنيٍّ فتَضَعضَعَ له ذهب ثُلُثا دينهِ». (عن ابن مسعود، س21351)

إن نهيَ النبيّ الكريم عن التّسخّط والتشكّي، فذلك لأن المتسخّط أو المتشكّي ليس راضيا بما قسمه الله له. ثمّ إنّ التشكّي لا يضع حدّا للبلاء بل يزيد الهموم والحزن عمقا، وهذا ما يتنافي مع ما يدعو إليه علم النفس الإيجابي الذي يوصي بالتخلّي عن التفكير السلبيّ الذي يبعث على الوهن.

الفرج في الرجاء وعدم القنوط :

إذا كان التشكّي يبعث على الانغلاق على النفس، والانجرار إلى الاكتئاب، فإنّ الرجاء يبعث على الأمل، والسعي للفوز والنجاح.

قال النبي في هذا المعنى :

- «اشتدي أزمة تتفرجي». (عن علي (ر)، س: 3062)

- «ليس بمؤمن مستكمل الإيمان من لم يعدّ البلاء نعمة والرخاء مصيبة، قالوا: كيف يا

1- أي رفع صوته عند المصيبة.

2- حلق الشعر والحلق إشارة إلى النساء اللاتي يحلقن رؤوسهن.

3- خرق: خرق الثوب شقّه.

رسول الله؟ قال: لأن البلاء لا يتبعه إلا الرخاء، وكذلك الرخاء لا يتبعه إلا البلاء والمصيبة،... الحديث». (عن ابن عباس، س: 18221)

- «ما أنزل[1] الله من داء إلا أنزل له الشفاء». (البخاري في كتاب الطب عن أبي هريرة، 887)

وعلى النقيض من الرّجاء، فإن اليأس يقتل كل عزيمة في النفس، ويُقعد عن السعي، وهو شكل من أشكال الكفر لقوله تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (87)﴾ [يوسف : 87] بمعنى لا تقنطوا من فرج الله، ويريد أن المؤمن يرجو فرج الله، والكافر يقنط من في الشّدّة. (تفسير القرطبي)

التعبير عن المشاعر:

قد تثقل على المرء الهموم والأحزان، فيكون في حاجة إلى التنفيس عن كربه، والتسلّي، فلا حرج أن يعبّر عن مشاعره، فيبكي كما ندب لذلك عليه السلام :

- «تدمع العين ويحزن القلب ولا يكون على المؤمن في ذلك شيء». (عن أبي موسى، س: 10283)

- «ألا تسمعون أن الله لا يعذب بدمع العين، ولا بحزن القلب، وَلَكِنْ يعذب بهذا، وأشار إلى لسانه، أو يرحم» (كتاب الجنائز، البخاري، عن ابن عمر1407).

وبإمكان الإنسان أن يتسلّى كما أوصى بذلك النبيّ الكريم: «يا أيها الناس ! أيّما أحد من المؤمنين أصيب بمصيبة فليتعزّ بمصيبته بي عن المصيبة التي تصيبه بغيري، فإن أحدا من أمتي لن يصاب بمصيبة بعدي أشد عليه من مصيبتي» (عن عائشة، س: 27266). ويجد المسلم السلوى في عطف إخوانهم عليه.

اتجاهات المسلمين إزاء شقاء الأخرين ومصائبهم :

اتجهات العطف على المؤمنين:

قد يجد المصاب عزاء وتسلية في عطف الأخرين، ويقول النبيّ في رحمة المؤمنين: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد إذا اشتكى عضو منه تداعى له سائره بالحمى

1- معنى الإنزال هنا الإحداث والعلة هو المرض والشفاء هو البرء.

والسهر» (عن النعمان بن البشير، متفق عليه). وقد يجد المؤمن كذلك من يفرّج كربته مصداقا لقول عليه السلام:

- «أحبّ الناس إلى الله أنفعهم للناس، وأحبّ الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم وتكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديْنا، أو تطرد عنه جوعا...الحديث». (ابن أبي الدنيا)

- «من نفّس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلما ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه». (مسلم)

زيارة المرضى:

في زيارة المرضى تسليّة وعزاء للمريض وثواب عظيم للزائر، روى ثوبان (ر) عن النبي (ص) قال: «إن المسلم إذا عاد أخاه المسلم، لم يزل في خرفة[1] الجنة، حتى يرجع، قيل يا رسول الله وَما خرفة الجنّة ؟، قال: جناها» (مسلم). وفي حديث آخر للترمذي: «ما من مسلم يعود مريضا مسلما، غدوة إلا صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يُمسي، وإن عاده عشية إلا صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يصبح» (عن علي بن أبي طالب). ومن متطلبات زيارة المرض الدّعاء لهم بالشفاء روى البخاري عن أنس أنه قال: «أ لا أرقيك رقية رسول الله(ص)؟ قال: اللهم ربّ الناس، مذهب البأس اشف أنت الشافي، لا شافي إلا أنت شفاء لا يُغادِرُ سقما». «أسأل الله رب العرش العظيم أن يشفيك» (سبع مرات)، «لا بأس طهور، إن شاء الله».

1- خرفة الجنة أي في اجتناء ثمارها.

الفصل الخامس والعشرون

كيف نتجنب مشاعر التعاسة؟

القلق النفسي :

عوامل القلق النفسي:

يُهّدد القلق النفس صحّتنا العقليّة بما يبعث في النفس من ضيق، وقد يتسبّب المرء بنفسه في تفاقم قلقه بالانسياق إلى الهموم، واجترارها، لذلك توصي بن سعيد بترصّد العوامل التي تبعث على القلق النفسي بقولها: «لا يمكن لي أن أخلق كربي، يكفي أن أفكّر حتّى يعتريني القلق، ثمّ إني أغذّيه بأفكار كارثية تتكرّر على نفس المنوال. قد ألحق الأذى بنفسي»ينبغي أن نكون يقظين للكشف عما يخلق هذه المشاهد الباطنية بتوقيف العملية التي كانت الباعث لهذه المشاهد»(Catherine Bensaïd ص.73).[1]

وتُضيف أنه ينبغي التدخّل سريعا حيال الشعور بالأعراض الأولى لوضع حدّ للقلق النفسي : «بنبعي أن نأخذ بعين الاعتبار كل انحراف المزاج أو الإحساس بالكرب، والتدخّل في أسرع وقت ممكن لأن القلق النفسي الذي يحتلّ مكانه في النفس يكتسب قوّة إلى حدّ أن أيّ فعل يصبح معه مستحيلا: فأبسط قرار نحاول اتّخاذه يُغرقنا في هوّة من الحيرة، ويتطلّب جهودا لا يمكن القيام بها».(نفس المرجع، ص. 82)

1- Aime-Toi, La Vie T'aimera. Comprendre sa douleur pour entendre son désir. Catherine BENSAÏD Editions Robert Laffont, 1992.

«ولا ينبغي أن نظنّ أن لا حدود لقوّانا. ينبغي علينا أن نحمي أنفسنا من الآلام غير المفيدة أي تلك التي يمكن تجنّبها، كما ينبغي أن نكون متيقظين تجاه كل أشكال العدوان التي تُنهكنا بصفة متدرّجة». (نفس المرجع، ص. 85)

الشعور بالتعاسة :

يتألف الانجرار إلى التعاسة من ظاهرتين:

- ظاهرة ذات الطابع المزاجي : إنها النّزعة إلى الاستسلام للكآبة (مزاج حزين)
- وظاهرة ذات الطابع النفسي : تضخيم الهموم والشدائد اليوميّة.

ترتبط الظاهرة الأولى بالمزاج الذي قد يكون إيجابيًا أو سلبيًا. وترتبط الظاهرة الثانية بما هو نفسي كأن يحوّل الشخص العائق إلى استحالة، والفشل إلى هزيمة، والحادث إلى كارثة.

لماذا نحن موهوبون في مجال المحن؟

«التشاؤم هو من طبيعة مزاجية في حين أن التفاؤل من طبيعة إرادية، من اليسير وغير المُكلف من حيث الطاقة النفسية الاستسلام إلى الشعور بالتعاسة عوض مقاومته. وعلى النقيض من ذلك، فإن التمديد في وقت الرفاهة غالبا ما يتطلب بذل جهود كبيرة. إن الطبيعة التي انشغلت بحفظ بقائنا قلما اهتمّت بجودة حياتنا. إن طيف انفعالاتنا وأمزجتنا الإيجابية تبدو قليلة إذا قيست بالانفعالات السلبية، وهي أكثر تقلّبا، ويكون تحقيقها أكثر كلفة من حيث الجهد المبذول.

إن الشعور بالرضا هو شكل من التّرف لم تُسعفنا به الطبيعة التي لم تنشغل إلا بحفظ البقاء، فزوّدتنا بمشاعر سلبيّة كالغضب للدفاع عن النفس، والخوف للهروب من الخطر. لذا وجب على المرء أن يعمل جاهدا لإسعاد نفسه.

لماذا ينبغي أن نقاوم الميل إلى التعاسة؟

- لأن الإمساك عن المقاومة يُطيل مدّة التعاسة.
- ولأن الإمساك عن المقاومة يعمّق الشعور بالتعاسة.
- ولأن الإمساك عن المقاومة يسهّل العودة إلى التعاسة.

نصيحة :

لا تترك المجال لمشاعر التعاسة تنتابك، ولا تستسلم إلى المزاج الكئيب واجترار الأحزان.

مواجهة الكآبة والقلق النفسي :

سلوكات مواجهة الكآبة:

لتكن منتبها لمزاجك، وانظر إليه بجدّيّة. والأفضل أن تتصرّف على الفور من بداية بروز الظاهرة بالتساؤل عن مزاجك الكئيب بدل الاستسلام إليه. ولما كانت الكآبة ناجمة عن أسباب خارجية اسأل نفسك: هل هناك شيء يمكن القيام به؟ وإذا كانت هي المشكل، يجب عليك وضع حدّ لتوسّعها وتعمّقها، وبكلمة أخرى، حاول فهم مزاجك: هل هناك أسباب لهذه الحالات السلبيةّ؟ وإذا كان الجواب بنعم، فكّر كيف تواجهها؟ وإلا كيف تبدّدها؟

كن واقعيا. واحترس من التعميم كأن تقول «نفس الشيء يرجع، مثل هذا التفكير عقيم لسببين اثنين : إنّه خاطئ وغير مفيد.

المهم أن تتصرف. من الأيسر تحسين مزاجنا بالعمل لا بالتفكير. ينبغي القيام بعمل أو نشاط للاعتناء بنفسك عندما تسوء الأمور (الأفضل أن تزور أصدقاء أو تقوم بعمل ما)، قد لا تكون راغبا في ذلك، فإذا كنت تنصح غيرك بالرفع من معنوياته، فلماذا لا تقدم هذه النصيحة لنفسك؟

اذكر أن فئران القلق النفسي تقضم حلوى سعادتك.

إن القلق النفسي رؤية وقراءة للعالم : ننظر للواقع على أنه مليء بالتهديدات، ونكرّس انتباهنا، وطاقتنا في أخذ الحذر منها، واستباق نتائجها، ومحاولة التوقّي من مخاطرها.

إن قلق النفس يبعث على التفكير في المخاطر قبل أن تحدث، ويشتغل التخيّل إلى أقصى درجة في تصوّر سيناريوهات كارثية لا تنتهي. إن هذا الاستباق الدائم إلى المخاطر يتسبّب في عجز حقيقي عن التمتّع بالوقت الحاضر.

مواجهة القلق النفسي :

فكّر بدل أن تجترّ همومك. فكر ؟ لأن القلقين يفكّرون على الدّوام في مشاكلهم، ولكن الحلّ ليس في عدم التفكير كما يحاول المحيط إقناعهم بذلك، مثل هذه الطريقة غير مجدية، لأن الهمّ

سرعان ما يرجع ويرتدّ. يساعد المعالجون في العلاج النفسي المريض على التفكير في مشاكله لأن المريض يفكّر في موضوع يحيّره.

لا تحوّل الشكوك إلى يقين. إن التفكير القَلِقَ ضيق المجال. فالمريض لا يفكّر في الافتراضات الممكنة، ولا ينظر إليها، لذلك يساعد المعالج النفسي المريض على القيام بتمارين تتمثّل في تعلّم النظر إلى عدّة افتراضات بصفة آلية في كل موقف يبعث على الشكّ.

يُدرّب المريض على أن لا يرى كارثة وراء كل حادث، وأن يعيَ بأن الأسوأ ليس محتملا كما يظن. هذه مرحلة أساسية في مقاومة القلق النفسي. السعادة ليس أن تقول أن لا شي ء سيحدث لنا، ولكن أن تفهم أنّ التركيز باستمرار على الأسوأ يمنعنا حتما من مواجهة ما سيحدث، ويفسد علينا حياتنا إذا لم يحدث. تعلم أن لا ترى بصفة آلية الخطر وراء ما هو مشكوك في حدوثه. حاول أن تنمّي في نفسك الثقة مبدئيا طالما أنه لا توجد حجة على وجود الأسوأ.

الفصل السادس والعشرون

مواجهة الضغوط النفسية

أصبحت مساعدة المصابين بالأسى من جرّاء المصائب مهنة يمارسها المعالجون النفسانيون. تعدّدت تقنيات المعالجة تبعا لاختلاف النظريات، فللسلوكية مقاربتها، وللتحليل النفسي مقاربته، وللنظرية المعرفية مقاربتها، غير أن اتّجاهات المعالجين إزاء المصابين هي نفس الاتجاهات التي تقوم على التفهّم، والتعاطف، والرحمة، والمحبة، والرفق. إنها الاتجاهات التي نادى بها الإسلام مثل الرحمة، والتعاطف، والمساعدة.

معالجة الاضطرابات النفسية الناجمة عن القلق النفسي:

عادة ما يساعد المعالج النفسي المريض على مواجهة حالة القلق النفسي بتحليل ما حدث له بموضوعيّة، ثم يلجأ معه إلى تقنيات الاسترخاء التي تختلف من نظرية إلى أخرى.

الوعي بالاضطراب النفسي:

يعتبر الوعي بالذات أوّل مرحلة في المعالجة: ومن مزيّته أنه يجعل المريض يدرك الحيرة إبّان ظهورها، أو الصورة العابرة للخطر المُحدق به. ويتمكّن المريض، بفضل المران، من التعرّف على مشاعر الحيرة بصفة مبكّرة. وينصح بركوفك Berkovec بالقيام بتمارين استرخاء في هذه المرحلة، ولكنها ليست كافيَةً.

الاتجاه النقدي من الأفكار المولّدة للقلق:

ينبغي على المريض خلال هذه المرحلة من تبنّي اتجاه ناقد إزاء الهواجس التي تسبّبت في القلق النفسي بأن يلقي على نفسه هذه الأسئلة:

- هل هناك وسيلة لتجنّب الحادث المزعج؟
- هل سيحدث الحادث بالفعل؟

مثل هذه الأسئلة قد تمارس كفّا inhibition على الدارة اللمبية circuit inhibiteur المتسبّبة في القلق النفسي. وبالتزامن مع هذه الأسئلة، فإن عمليّة الاسترخاء تحدّ من الإشارات المتولدة عن الحيرة التي يبلّغها الدماغ الانفعالي للجسم. (قوليمان، Goleman، ص95)

ممارسة بعض الأنشطة لتوجيه الأفكار وجهة أخرى

عادة ما ينصح المعالجون المرضى بالقيام ببعض الأنشطة كزيارة الأصدقاء، أو الذهاب إلى السينما، أو مشاهدة مباراة رياضية، الخ. مثل هذه الطريقة تسمح بتوجيه الأفكار وجهة أخرى لتجنّب مشاعر الحزن، والميل إلى اجترار الأفكار السوداوية. ويساعد العلاج المعرفي السلوكي على تغيير مثل هذه الأفكار، واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية.

مقاربة سيرولنك Cyrulnik في مواجهة الصدمات résilience:

يحدد قارنو Garneau[1] مفهوم résilience على أنه «القدرة على بناء حياة جديدة، والانفتاح بمجاوزة الصدمة الخطيرة الوقع. وهي بعبارة أخرى صفة شخصية تسمح بالصمود إثر البلايا، والخروج منها مظفّرا على الرغم من التحطّم الباطني القابل جزئيا إلى الرجوع إلى أصله إثر الأزمة. لا ينجح في هذه المهمّة إلا من كانت له ثقة في نفسه، وله القدرة على التعلّم، والقدرة على حل مشاكله بنفسه، وكانت له المؤهلات على ربط علاقات اجتماعية طيّبة». ويفيد قارنو Garneau أن الدراسات بينّت أن أكثر الأفراد نجاحا في تجاوز المصائب هم أولئك الذين ينجحون في استعادة تقديرهم لذواتهم، والذين يحقّقون شيئا في حياتهم (نفس المرجع).

العلاج النفسي ومواجهة الصدمات القوية :

يتمثل تدخّل المعالج النفسي في استقبال المصاب، ومساعدته على التعبير، وإعادة البناء.

استقبال المصاب:

على المعالج تقبّل المصاب وإظهار الاستعداد لمعالجته.

1- Jean Garneau. La résilience, reflet de notre époque, La lettre du psy magazine électronique Volume 8, No 9: Octobre 2004.

مرحلة التعبير:

عادة ما يكون المصاب في حاجة إلى التّعبير عن الفاجعة التي مرّ بها، وسرد الأحداث لتفريغ الشحنات الانفعالية القويّة التي كبتها أثناء المأساة أو إثرها. غير أن هذا التعبير هو أكثر من تنفيس عن الكرب، إنه الوسيلة لتغيير الأحداث المعاشة إلى حكاية يكون المصاب بطلها. تعتبر عملية سرد الصّدمة الخطوة الأولى في تمشّي إعادة البناء لأنها تسمح بإعادة تملّك التجربة المعاشة من قبل المصاب لإدماجها في هويّته.

مرحلة إعادة البناء:

إنها المرحلة الأكثر تعقيدا والتي يصعب التدخّل فيها، ولكن لحسن الحظ فإن المصاب هو الذي يوفّر الدافع الأساسي، والطاقة الضرورية. وتتحقّق إعادة البناء من خلال بثّ الشعور بالعزة، والمسؤولية في نفس المصاب، وحتى يستعيد هذا الأخير تملّك تجربته، ومصيره من جديد، ينبغي أن يصبح قادرا على تجديد اختياراته في الحياة، ويتحقّق ذلك من خلال الاضطلاع بدور اجتماعي، ويعتبر التّعبير الفنّي الوسيلة النّاجعة لإعادة البناء لدى كثير من المصابين، ذلك لأن التعبير الفني كالرسم، أو الكتابة، أو الموسيقى وسائل تسمح بتجاوز الرّعب الذي سببته المصيبة.

الجزء السادس

السعادة حقّ الجميع

الفصل السابع والعشرون

السعادة في العمل

العمل قيمة حضارية:

لا أحد يجادل اليوم في قيمة العمل كقيمة حضريّة، ولكنّ اتجاهات الناس منها تختلف باختلاف تاريخهم الشخصي، وباختلاف التنشئة الاجتماعيّة التي نُشّئُوا عليها، وباختلاف السياق الاجتماعي والاقتصادي الذي يعيشون فيه. كما أن الاتجاهات نحو العمل تتأثر تأثرا. كبيرا بثقافتهم.

لم يكن العرب قبل الجاهليّة يثمّنون العمل وقد سموا العمل المهنة تعبيراً عن كراهيتهم لها، وأوكلوا أمر المهن إلى الموالي، وغير العرب (د.سليمان بن فالح الصغير)[1]. وكان الفضل للإسلام أن غيّر اتجاهاتهم إزاء العمل.

ليست العبادة في الإسلام مقصورة على الصلاة، والصوم والحج، وغيرها حيث تكون علاقة المرء رأسية بين العبد وربه، بل العبادة في الإسلام أعمّ وأشمل إذ تشمل كل عمل خير يعود بالنفع على الآخرين، سواء كانوا أهلا أم إخوانا في الدّين. وفي الحديث دليل على ذلك. قال بعض الصحابة للنبيّ الكريم (ص) وقد رأوا شاباً قوياً يُسرع إلى عمله: لو كان هذا في سبيل الله؟ فردّ رسول الله صلى الله عليه وسلم عليهم بقوله: «لا تقولوا هذا فإنه إن كان خرج يسعى على ولده صغاراً فهو في سبيل الله، وإن كان خرج يسعى على أبوين شيخين كبيرين فهو في سبيل الله، وإن كان خرج يسعى على نفسه يعفّها فهو في سبيل الله، وإن كان خرج يسعى رياء، ومفاخرة فهو في سبيل الشيطان»[2].

1- العمل المهني في الإسلام: مطلب شرعي وضرورة حضارة لرياض –د.سليمان بن فالح الصغير(الكلية التقنية).

2- سنن البيهقي الكبرى. ج9/ص 25 ح 17602.

ومن مزايا العمل الأخرى أنه كفّارة كما يظهر من الحديث النبوي الآتي : «من بات كالاً من طلب الحلال بات مغفوراً له»(عن أنس، س20414). ألا يكون سعيدا من رضي عنه الله أو غفر له ذنبه؟ فالعلاقة وطيدة بين العمل والسعادة، إذ به يكسب رزقه، ويحصل على احترام الناس، ويحصل على شرف المكانة الاجتماعيّة.

جعل الإسلام من العمل قيمة كبرى، ولكنّ هذه القيمة لم تترسّخ في ذهنيّة كثير من المسلمين اليوم بقدر ما ترسّخت في الغرب لأسباب حضارية لا يسمح المجال لمناقشتها.

بيّنت دراسة وفاء عمار وكلود لموان Claude Lemoine أن العمّال وكوادرهم في تونس لا يولون أهمّية كبرى للعمل ولا يثمّنونه (ص.146)، وممّا يدلّ على ذلك أن رغبة تحسين العمل بعد التكوين الذي تلقّوه لا يحتلّ إلا المرتبة التاسعة في ترتيب لـ 22 مزيّة من مزايا التكوين كالإنتاج في المؤسسة، والتحصيل على ترقية، الخ (نفس المرجع).

أمّا في كندا فالعمل يحتلّ المرتبة الثالثة بعد الإنجاز والصحّة وذلك من بين 24 عاملا من عوامل السعادة.يقول بيار كوتي Pierre Côté : «صرح ثلاثة أرباع من المستجوبين أنهم لا يستطيعون أن يكونوا سعداء إذا هم لا يمارسون عملا يُرضيهم»[1].

عوامل السعادة في العمل :

إن العمال السعداء هم أولئك الذين يشعرون بالمرح من حولهم فتكون علاقاتهم جيّدة في العمل. ويتجسد ذلك:

- في عمل ضمن الفريق إذا كنت مع الزملاء.
- وفي علاقات أفضل مع العمال إذا كنت مسؤولا.
- وفي زبائن أكثر رضا إذا كنت تقدم لهم خدمات.
- وفي مبيعات أوفر إذا كنت بائعا.

انعكاسات السعادة على أداء العمال:

السعادة تدعم روح التضامن في العمل ذلك أن السلسلة تكون قوية بترابط حلقاتها، وبالمثل فإنّ الروابط المتينة بين العمّال ترفع معنوياتهم فتعمّ السعادة كامل سلسلة المؤسسة، وبالمثل فإن

1- Le devoir.com 22-1- 2010.

غياب السعادة يُضعف السلسلة، فتضعف الروح المعنويّة، وينخفض مستوى سعادة الجميع. وعلى النقيض من ذلك، يرتفع مستوى السعادة بفضل سلسلة من الاستجابات الإيجابية. لذلك ينبغي تدعيم التعاون في المؤسسة، وقد اتّضح[1]:

- أنّ العمال السعداء هم أكثر العمال إبداعا. إذا كانت إنتاجيّتك تتوقّف على قدرتك على تقديم أفكار جديدة تكون عندئذ سعيدا في العمل، وعندما يكون الناس سعداء، يكونون أكثر إبداعا.

- أنّ العمال السعداء يكونون أقدر على حلّ المشاكل. إن العمال السعداء يحدّدون المشاكل بدل التّشكّي منها. عندما لا تحبّ عملك، فإن المشكل يبدو لك جبلا عظيما. ومن العسير تحديد المشكل، وأنت محبَط، ويكون حلّه أيسر عندما تكون سعيدا.

- أنّ العمال السعداء يحسّون بأكبر طاقة تحرّكهم. توفّر السعداء طاقة كبيرة، ونتيجة لذلك يكون العمّال أكثر فعاليّة في العمل. قيل: «إذا أردت أن يكون العمل مُنجَزا بصفة جيدة، اطلب من شخص منهمك أن يقوم به» وتصحّ هذه الحكمة على الشخص السعيد: «إذا أردت أن يُنجز العمل بصفة جيّدة اطلب من شخص سعيد أن يقوم به. فكلما أحبّ الناس عملهم، كلّما كانت لهم طاقة تحرّكهم. إن السعادة تنتشر كالعدوى فتتولّد عنها طاقة تسري في المؤسسة.

- أنّ العمال السعداء متفائلون. العمال السعداء أكثر النّاس تفاؤلا، وأكثرهم إيجابية كما بيّنته بحوث سليقمان. المتفائلون منتجون وناجحون.

- أنّ العمال السعداء هم أكثر العمال دافعيّة motivation في العمل. إن نقص التحفيز في العمل يعني نقصا في الإنتاجية، وأحسن دعم ملائم لتحفيزك في العمل أن تكون سعيدا بما تقوم به من عمل.

- أنّ العمال السعداء هم أقل العمّال مرضا وتمارضا. يقتل مرض العمال الإنتاجيّة في المؤسّسة، والعمل الذي لا يوفّر السعادة للعامل لسبب ما يضرّ بصحّته. فإذا كنت لا تحبّ عملك، فأنت أقرب أن تصيبك الأمراض كقروح المعدة والسرطان، والدّاء السّكّري. بيّنت البحوث أن ضغوط العمل تنعكس على صحّة المربّيات بنسبة 21٪[2] وأن النساء يتعرّضن إلى أكثر اعتلال

1- من بحث تريزا أمابيل(Teresa M.Amabile 1909) أن الدافعيّة، والخلق، والأداء تؤثر تأثيرا إيجابيا في أداء الأفراد وفرق العمل.

2-Alexander Kjerulf, 2007. Top reasons why happiness a work is ultimate productivity booster (2007)

صحّي إن كُنّ لا يُحببن عملهن، وتُماثل خطورة هذا الانعكاس خطورة التدخين، وأسلوب الحياة غير النشيط. وتفيد البحوث أن السعداء يمرضون بصفة أقلّ، وسرعان ما يسترجعون عافيتهم بعد الحوادث والأمراض مما يلاحظ على الآخرين.[1]

- أنّ العمال السعداء ينزعجون بصفة أقلّ عندما يرتكبون أخطاء. ونتيجة لذلك فهم يرتكبون أخطاء بنسبة أقلّ. عندما تكون سعيدا في العمل، لا يُزعجك الخطأ الذي ترتكبه، فتستجمع قوّاك، وتتعلّم من خطئك، وتستأنف العمل، وتمضي قُدما إلى الأمام، إنك لا تتضايق كثيرا إن اعترفت بخطئك أمام الآخرين، بل تستجمع نشاطك فتعتذر لرفقائك، وتتحمّل مسؤوليّتك .من ثمّ تتناقص أخطاؤك بفضل هذا الاتجاه الإيجابي.

- أنّ العمال السعداء يكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الصائبة. يتصرّف غير السعيدين وكأنهم يعيشون في أزمة دائمة، فتضيق نظرتهم. وتدفعهم غريزة حفظ البقاء إلى اتخاذ قرارات على المدى القصير، فتتكرّر أخطاؤهم، وعلى عكس ذلك، فإن العمال السعداء يتّخذون قرارات صائبة لأنهم يُحسنون اختيار أوليّات أعمالهم. يرجع هذا السلوك الجيّد لكون السعادة تحُدّ من تأثير الضغط النفسي، وما تتبعه من حيرة تؤدي إلى رؤية غامضة.

فكر في موقف كنت تحسّ فيه أنك في قمّة أدائك .لا شك أنك كنت سعيدا في هذا الموقف. ومن الملاحظ أن هناك علاقة واضحة بين السعادة والعمل والإنتاجية، والسؤال هو : أيّهما يؤثر في الآخر؟ يبدو أن السعادة تزيد من الإنتاج، وأن العمل يبعث على السعادة. فالعلاقة جدلية بينهما. إن العمل يبعث على السعادة لأن الإنسان يحقّق به كيانه، فينال به أعلى المراتب، وبه تتفتّق مواهبه، وبه يكون غير تابع للآخرين فيحفظ كرامته.

انعكاسات السعادة على نفسية الفرد:

السعادة في البيت:

من مغانم السعادة في العمل أن يرجع العامل إلي بيته وهو سعيد، وأن يكون فيه سعيدا، وتتحوّل هذه السعادة الأسرية بدورها إلى غُنم للمؤسسة لأن الحالة العقلية المثلى والاستجمام في البيت يساعدان العامل على أن يقدّم عملا أجدى في اليوم الموالي فلا يضيع الأوقات.

1- BBC News Job strain ‘as bad as smoking,2000.

المزايا النفسية للسعادة في العمل:

وتُسهم السعادة في العمل في الحدّ من الضغوط النفسيّة، فيصبح العامل أقدر على التحكّم في انفعالاته، وإنماء مهاراته، والتفكير في وضع استراتيجيات ملائمة لمواجهة الصعوبات، وبذلك يحسّن من أدائه وضبط ذاته self-control.

وتتدخل السعادة في تدعيم القدرة على التركيز عل العمل، وعلى المشاكل الواجب حلّها، فيضيّع العمال وَقْتًا أقل، ويكونون أكثر يقظة.

وتخلق السعادة في العمل محيطا يبعث على حبّ ما يُنجز من شغل. بفضل ذلك يُقبل العمّال على العمل بشغف ممّا يريح النفس. أفاد البحث الميداني المتعلق بمؤشر السعادة أن للعمل تأثيرًا عميقًا في الشعور بالسعادة. يبلغ متوسط مؤشر السعادة 78،90 من 100بالنسبة إلى من صرّحوا أنهم يحبّون عملهم، في حين أن هذه النسبة تهبط إلى 70،70 من 100 بالنسبة إلى من يتفاوت حبّهم للعمل وتنزل النسبة إلى 70،64 بالنسبة إلى من لا يحبّون عملهم. (بيار كوتي Pierre Coté).[1]

وإذا كانت نسبة من يحبّون عملهم في كندا تبلغ78،90 ٪، فإن نسبة الرضا عن العمل ضعيفة في بلادنا كما ورد ذلك في أطروحة وفاء عمار التي تصف وضع العمال في المؤسسة التونسيّة كما يلي : «ينظر العمال إلى المؤسسة بصفة سلبيّة لأنها تعاملهم معاملة غير عادلة في الانتفاع مثلا بالمشاركة في التكوين المستمرّ. إنه الميز المحُبط..أما العامل الآخر، فيتعلّق بصعوبة الترقية، وغياب الاعتراف بالجهد المبذول. (وفاء عمار، ص. 192)

تحسين مستوى السعادة في العمل:

أنسنة العمل: Humanisation

يمكن تحسين مستوى السعادة في العمل أن يربط المسؤول عن العمل علاقات جيدة مع العمال بأن يأخذ بعين الاعتبار البعد الانساني في العمل، فيحسن معاملتهم باحترامهم وتكليفهم بما يطيقون وبالسهر على تكونهم.

1- Sondage IRB 2007 Canada.

ترشيد القيادة:

ترمي القيادة الموسّعة للآفاق transformationnel leadership وتطوير القوى، والعمل ضمن الفريق. وتقوم على أربعة سلوكات : التأثير الأمثل، والدافعية المُلهمة، والإثارة الذهنيّة، والاعتبار المُشخصن personnalisé.

يقوم التأثير الأمثل على ما يعتقده المسيّر حقّا، لا على ما يعتقده بسيطا ومناسبا أو مُربحا. أمّا الدافعيّة المُلهمة فهي القدرة على إقناع الأعوان بالقيام بما هو أفضل دون أن يُلجأ إلى السلوكات المنمّطة التي يتّبعها القائد. وأما الإثارة الذهنيّة فتتمثّل في أن يحضّ القائد أعوانه على التفكير بأنفسهم. وأخيرا فإن الاعتبار المُشخصن يتمثل في انتباه القائد، وإخلاصه في خدمة أعوانه ورفاهتهم. ومن الوسائل الأخرى المستعملة في تحسين سعادة العمال سهر القائد على إنماء قوى العمال.

الإنماء:

الإنماء القائم على القوى هو أفضل إستراتيجية من تلك التي تقوم على الحدّ من الجوانب الضعيفة والسلبيّة. يرتكز الإنماء القائم على القوى على المواهب التي ينبغي على المسؤول أن يتعرّف عليها، وأن يعمل على إنمائها. كما ينبغي عليه أن ينمّي فيهم القدرة على العمل الجماعي الذي ينمّي في العمال روح التعاون والتضامن، ويدعّم العلاقات الاجتماعيّة الإيجابيّة بينهم مما ينمّي فيهم الشعور بالرضا في العمل. ولجودة العلاقات مع زملاء العمل أهميّة تؤثر تأثيرا كبيرا في مستوى سعادة الأشخاص إذ يُلاَحَظُ فارق يبلغ 13،40 بين مؤشر سعادة الأشخاص الذين يرون أن علاقاتهم مع الزملاء جيدة وبين الذين يرون أنها رديئة.[1]

هل يوفّر العمل السعادة لعمّالنا ؟

إذا كان العمل مقوّما من مقوّمات السعادة، فكيف يمكن للناس أن يسعدوا في مجتمع تفشّت فيه البطالة. هذا ما تشكوه المجتمعات العربيّة كما يتضح من دراسة قام بها سعيـدي يحـي، أبـوقـرة رابـح، أ.قـريـن.[2]

1- www.indicedebonheur.com

2- الآثار الاجتماعية والاقتصادية والسياسية للبطالة في الوطن العربي أ. سعيـدي يحيى، أ. بوقرة رابح، أ. قرين علي. جامعة المسيلة – الجزائر–10–31– 2006

البطالة عائق في وجه السعادة:

«تعتبر البطالة إحدى أخطر المشكلات التي تواجه الدول العربيّة، حيث توجد بها أعلى معدلات البطالة في العالم. وحسب تقرير لمجلس الوحدة الاقتصادية التابع لجامعة الدول العربيّة، صدر عام 2004، قدّرت نسبة البطالة في الدول العربية ما بين 15 و20٪. وكان تقرير منظمة العمل الدوليّة قد ذكر في عام 2003، أن متوسط نسبة البطالة في العالم وصل إلى 6,2٪، بينما بلغت النسبة في العالم العربي في العام نفسه 12,2٪، وتتزايد سنويا بمعدل 3٪، وممّا يجعل هذه القضية من أكبر التحديات التي تواجه المجتمعات العربية، هو أن 60٪ تقريبا من سكانها هم دون سن الخامسة والعشرين.

ووصفت منظمة العمل العربية، في تقرير نشر في شهر مارس 2005، الوضع الحالي للبطالة في الدول العربية بـ«الأسوأ بين جميع مناطق العالم دون منازع»، وأنه «في طريقه لتجاوز الخطوط الحمراء». ويجب على الاقتصاديات العربية ضخّ نحو 70 مليار دولار، ورفع معدل نموها الاقتصادي من 3٪ إلى 7٪، واستحداث ما بين 80 و100 مليون فرصة عمل حتى العام 2020، حتى تتمكن من التغلّب على هذه المشكلة الخطيرة، ويتم استيعاب الداخلين الجدد في سوق العمل، بالإضافة إلى جزء من العاطلين».

الفصل الثامن والعشرون

السعادة الأسريّة

مقومات السعادة الأسرية :

من المتّفق عليه شرقا وغربا أن الحياة الأسريّة تمثّل قيمة إسلاميّة عليا، كما هو الشأن في الدّيانات السماويّة الأخرى. ومازالت هذه القيمة حاضرة في ذهنّية المسلمين اليوم، وإن غزت القيم الغربية بعضهم. واتّضح لنا من بحث ميداني أن نسبة كبيرة من المستجوبين شبابا وكهولا، ذكورا وإناثا، صرّحوا أن الحياة الأسريّة مقوّم هامّ من مقوّمات السعادة. (الفصل الثاني)

إختيار القرين الصالح:

من يريد أن يجني ثمرة طيّبة مستقبلا عليه أن يغرس اليوم شجرة طيّبة. وذاك هو شأن السعادة العائلية التي تُجنى ثمارها بالاستعداد لها، والعمل على بنائها. يكون الاستعداد باختيار القرين الصالح سواء كان ذكرا أم أنثى لما لهذا الاختيار الصائب من انعكاسات على تكوين شخصية الأبناء. أوصى النبيّ الكريم باختيار المرأة الصالحة والرجل الصالح:

- «لا تتزوّجوا النّساء لحسنهنّ، فعسى حسنهنّ يُرديهنّ، ولا تتزوّجوهنّ لأموالهنّ، فعسى أموالهنّ تُطغيهنّ، ولكن تزوّجوهنّ على الدّين، ولأمة سوداء ذات دين أفضل» (عن عبد الله بن عمرو، ابن ماجة، 1859).

- «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه، فانكحوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد» (الترمذي، 1087).

أشار النبي إلى تأثير البيئة وخاصة البيئة الأسرية في تشكيل معتقد الأطفال فقال : «وما من مولود يُولد إلا يُولد على الفطرة، فأبواه يهوّدانه وينصرانه ويمجّسانه كما تنتج البهيمة بهيمة جمعاء.[1] هل تُحسون فيها من جدعاء»[2] (البخاري ومسلم). يمرّ كل شخص، خلال مراحل نموّه ومنذ اللحظات الأولى من الحياة بعدد من الخبرات مع الآخرين ابتداء من الأم والأب، ومرورا بالمعلمين وغيرهم، وانتهاء بمن يتعامل معهم في الحياة العامة، والحياة المهنية. تؤثر هذه الخبرات كلّها في بناء شخصيته.

ولما كانت معاملة الأم حاسمة في تكوين شخصية الطفل، أكّد النبي (ص) على مكارم أخلاق الأم التي يضمنها تديّنها: «تُنكح النساء لأربع : لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدّين، تربت يداك». (أبو داود، والترمذي).

وما الإعداد للسعادة الزوجية إلا عنصر من عناصر السعادة الأسرية التي تكوّن مناخا ملائما يساعد الأبناء على إنماء شعورهم بالسعادة، وقد بات من المتأكّد اليوم علميّا أن نصف سعادة المرء موروث عن سعادة الآباء. يقول د.فريش Dr Frisch في نتائج بحثه عن السعادة، إذ تبيّن له أن نسبة 40 ٪ من سعادة الإنسان يرثها عن والديه (تأثيرهم على كل المستويات)، أما 60٪ الباقية فتتكوّن من عوامل الصحّة، وتحقيق الأهداف المهنيّة، ودفء العلاقات الاجتماعيّة.

أهمية الحياة الأسرية:

تشترك كثير من الشعوب في تثمين قيمة الأسرة، وعلاقتها بالسعادة. طُرح في جريدة Le devoir الكنديّة عَلَى القراء السؤال الآتي : أي شيء تُعيرونهُ أكثر اهتمام؟ احتلّت الحياة العاطفية والأسرية المرتبة الأولى بنسبة 68 ٪ من الإجابات. واحتلّ الترفيه المرتبة الأخيرة بنسبة، 18 ٪، ليست هذه النتيجة بغريبة إذا عرفنا أن سكان الكيباك يعيرون أهمية كبرى للحياة الأسرية والعاطفية، ويبدو أن النساء أكثر تثمينا للسعادة الأسرية إذ بلغت نسبتهن 74 ٪.

ولقد سبق للقرآن الكريم أن أشار إلى ما توفّره الحياة الأسرية من سعادة ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (74)﴾ [الفرقان : 74]. قرّة أعين صفة جامعة

1- الجمعاء من البهائم : التي لم يذهب من بدنها شيء أي سليمة العيوب مجتمعة الأعضاء.

2- جدعاء : ناقصة الخلق.

للكمال في الدين، واستقامة الأحوال في الحياة إذ لا تقرّ عيون المؤمنين إلا بأزواج وأبناء مؤمنين» (ابن عاشور، ج.19، ص.81).

ويقول الرسول (ص) في هذا المعنى: «اللهمّ أكثر ماله وولده، وبارك له فيه»ذلك أن الإنسان إذا بورك له في ماله وولده قرّت عينه. والقرّ هو البرد لأن العرب تتأذّى من الحر، وتستريح إلى البرد. (تفسير القرطبي). حتى إذا كانت عنده زوجة اجتمعت له فيها أمانيه من جمال وعفة.

مغانم الارتباط بالأسرة:

إن أشاد النبيّ الكريم بالأسرة فلأنها توفّر مغانم لربّ البيت كما اتضح ذلك من دراسات ميدانية. يوفّر الارتباط بأفراد الأسرة بالفعل نمطا من الدّعم لا يمكن الحصول عليه من الآخرين، إذ يمكن للفرد اللجوء إلى الوالدين، أو الإخوة،والأخوات من حين لآخر ليساعدوه على تجاوز محنة، أو الحصول على دعم مادّي أو أدبي. فمن يذكّرنا بطفولتنا وما نسينا من حياتنا غير إخوتنا وأخواتنا؟ يؤسس هذا الارتباط للذاكرة، ويقدّم الدّعم عند الحاجة، والحبّ غير المشروط، تلك مزايا الأسرة التي توفّر لنا السعادة وتخفّف، عنّا الضغوط النفسية، ولكن الحياة المعقّدة قد أصابت العلاقات العائلية بشيء من الفتور، والتفكّك أحيانا، ممّا أفقدها بعضا من هذه المزايا وبعضا من وظائفها التقليديّة.[1] فإذا أردت السعادة، ابحث عن الأسرة لا عن المال.

ولكن العلاقات الأسريّة قد لا تكون دائما سليمة، فتعتريها الصراعات من حين لآخر، لتعارض المصالح، أو لتباين القيم والمبادئ، وسوء التواصل، فحذّر الله من المتاعب التي قد تنجرّ عن صحبة الأولاد، والزوجة ﴿إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ﴾ [التغابن : 14]. عن عطاء بن ياسر وابن عباس أن هذه الآية نزلت بالمدينة في شأن عوف بن مالك الأشجعي، كان ذا مال وولد، فكان إذا أراد الغزو بكوا، ورافقوه وقالوا: إلى من تدعنا، فَيَرْجِعُ إليهم، ويقعد عن الغزو، وشكا ذلك إلى الرسول (ص) فنزلت الآية.

وبالإضافة إلى المتاعب التي يلقاها المرء من قبل أهله، وأولاده، فهو يفتتن بهم كما يبدو من الآية ﴿إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ (15)﴾ [التغابن : 15]. المراد من الفتنة اضطراب النفس، وحيرتها من أحوال لا تلائم من عرضت له. فحذر النبي (ص) على غرار القرآن من

1- Mathieu Gagné Le devoir.com 22-1- 2010 ; Salynn Boyles Web MD Health news 1908.

الأولاد فقال «الولدُ مبْخلةٌ مجْبنَةٌ». (عن يعلى بن مرة(ر))، (السيوطي، 5785) أي لأنه يُحَبّ البقاء والمال لأجله. فيكون فتنة.

وقد يتسبّب الولد في الهموم والأحزان لقوله (ص) : «إن الولدَ مبخلةٌ مجبنةٌ، مجهلةٌ، محزنةٌ» (عن خولة بن حكيم،(ر))، (السيوطي، 5786)، نظرا للمتاعب التي يتسبب فيها، أو الأمراض التي تصيبه، أو الصعوبات التي تواجهه في تعلّمه كما نشاهد ذلك اليوم. لا تتحققّ السعادة الأسريّة إلا بتوفّر شروط ومتطلّبات. من هذه الشروط العمل وفق القيم الإسلامية المتعلقة بالأسرة، ومن المتطّلبات الرعاية المادّية، والرّعاية النفسيّة وما يقابلها من برّ الأولاد وطاعة الزوجة.

شروط السعادة الأسرية :

تنقسم هذه الشروط إلى ثلاثة أقسام: قسم يتعلق بمواصفات أفراد الأسرة، وقسم يتعلق بالظروف المادية الواجب توفّرها، وقسم يتعلّق بالقيم والمبادئ التي يجب العمل بها.

مواصفات أفراد الأسرة :

عدد النبي (ص) بعضا من هذه المواصفات، فقال:

- «أربع من سعادة المرء: أن تكون زوجته صالحة، وأولاده أبرارا، وخلطاؤه صالحين وأن يكون رزقه في بلده». (عن عبد الله بن حكيم عن أبيه عن جده، 2479)

- «إن من سعادة المرء المسلم أن يشبهه ولده، والمرأة الجميلة ذات دين، والمركب الهني، والمسكن الواسع». (البحار 63 : 149 ح3)

- «إذا تزوج الرجل لدينها وجمالها كان فيها سِداد من عَوَز» (عن ابن عباس وعلي، السيوطي 1167).

لا جدال في أن المراة الصالحة هي تلك التي وصفها النبي (ص) «إذا صلّت المرأة خَمسها، وحصّنت فرجها، وأطاعت بعْلها، دخلت من أي أبواب الجنّةِ شاءت» (عن أبي هريرة، رواه ابن حيان، المنذري، 2886).

أما الأولاد الأبرار فهم الذين يحسنون لآبائهم ويبروّنهم ويطيعونهم. ومن المؤسف أن هاتين القيمتين أخذتا في الاندثار في مجتمعنا الحالي مما يسبّب متاعب للآباء والأمّهات. ومما يتعب الآباء

ألا يشبهه ابنه في القيم، والخصال، والسلوك لأنه لم يعد المربّي الأوحد، فقد يتطبّع الولد بطبع أستاذه، أو لاعب كرة مشهور، الخ.

الظروف المادية:

ومن الظروف المادية توفّر الرزق، والخادم، والبيت الواسع، والمركب الهني كما ورد في الحديث:

- «من كان له بيتٌ وخادمٌ فهو ملِكٌ» (عن ابن جرير، س. مرسلان س.22928).
- «من سعادة المرء المسلم في الدّنيا : الجار الصالح، والمنزل الواسع، والمركب الهنيء» (عن نافع بن عبد الحارث الخزاعي، س: 23345).

مازالت هذه الظروف المادّية من بيت ومركب (سيارة) الشّغل الشاغل للناس اليوم إلى درجة أنهم يكبّلون أنفسهم بالديون للحصول على بيت و/أو مركب. وقد اعتاد الناس اليوم على الاستهلاك دون هوادة، ونسوا أن الاقتصاد نصف المعيشة، ونسوا ما ذُكّروا به من آي الذكر الحكيم :

- ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (31)﴾ [الأعراف : 31].
- ﴿وَلاَ تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلاَ تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُوماً مَّحْسُوراً﴾ [الإسراء: 29].

القيم المدعّمة لتماسك الأسرة وسعادتها:

من هذه القيم التضامن، ووصلة الرّحم، وبرّ الوالدين.

التّضامن:

لا يمكن لأسرة، أكانت كبيرة أم نوويّة، أن تبقى متماسكة إلا بالمحافظة على الروابط العائلية بفضل تضامن فعّال، لذا نهى الله تعالى عن قطع الأرحام ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا (1)﴾ [النساء : 1]، ويأتي الحديث مؤيدا للمعنى القرآني.

صلة الرّحم:

«الرَّحِمُ شِجنةٌ[1] فمن وصَلَها وصلتُه ومن قَطَعَها قطعتُه» (عن عائشة (ر)، البخاري، 5989). وعن أبي أيّوب الأنصاري (ر) أن رجلا قال: يا رسولَ الله أخبِرْني بعمَلٍ يُدخِلُني الجنّةَ؟ فقال القومُ: ماله؟ فقال رسولُ الله: «أَرِبٌ ماله»، تعبدُ الله لا تُشرِكُ به شيئًا، وتُقيم الصلاةَ، وتُؤتي الزكاةَ، وتصِلُ الرَّحِمَ ذرها» (البخاري، 5983). لنلاحظ أن النبي (ص) ذكر صلة الرحم مع فريضتي الصلاة والزكاة، لما لصلة الرحم من أهمّية. وقال أيضا في نفس المعنى :

- «من سرّه أن يُبسَط[2] عليه رزقُه، ويُنسأُ[3] في أَثَرِه، فليَصِلْ رَحِمَه.[4] (عن أنس بن ماللك، مسلم، 6418)
- «لا يدخل الجنّةَ قاطعٌ» (عن جبير بن مطعم، البخاري، 5984).
- «إن أهلَ البيتِ إذا تَوَاصَلوا، أجرَى الله عليهم الرِّزْقَ وكانوا في حِفْظِ الله» (عن ابن عباس، السيوطي، 5836).

برّ الوالدين:

قال تعالى : ﴿ووصينا الإنسان بوالدين احسنا﴾[العنكبوت : 8].

بررته أي وصلته وفي التنزيل : ﴿أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِم﴾ [الممتحنة : 8]. وبرّ في يمينه إذا صدقه، وبّر رحمه إذا وصله، ويقال فلان يبرّ ربّه يطيعه. والبرّ ضد العقوق، وهو الإساءة إلى الوالدين، والتضييع لحقهم.[5] فمعاني البرّ متعدّدة ومنها الصلة، والطاعة، والإحسان، والصدق. للأسباب المذكورة أعلاه أوصى الله تعالى : ﴿وَوَصَّيْنا الإنسانَ بِوالِدَيْه حُسْنا﴾ [العنكبوت: 8]. فمن سعادة المرء أن يحصل على رضاء والديه، وفي عقوقهما شقاؤه كما يؤكّد الحديث النبويّ: «فليعمل العاقّ ما شاء أن يعمل فلن يدخل الجنّة، وليعمل البارّ ما شاء أن يعمل فلن يدخل النار» (الديلمي، في جوهر الحديث، ص.125).

1- الشّجنة: عروق الشجرة المشتبكة.

2- يكثر رزقه.

3- ينسأ أي يؤخر في أثره والمراد به هذا الأجل ؟

4- الرحم هو وعاء الولد في البطن سميت القرابة رحما.

5- ابن منظور، لسان العرب.

الرعاية المادّية :

ويتحقّق الشرط الثاني لتماسك العائلة عند ما يكون أفرادها بمنأى عن الاحتياج في المأكل واللباس،الخ. وقد حثّ الله تعالى على الإنفاق، وأوّل ما خصّ به الوالدين، وذوي القربى إذا كانت بهم خصاصة : ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلْ مَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ خَيْرٍ فَلِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (215)﴾ [البقرة : 215]. ووردت أحاديث متعدّدة مؤيدة لمعنى الآية الكريمة : «من أنفقَ على نفسه نفَقةً يستعفُّ بها فهي له صدَقَةٌ، ومن أنفَقَ على امرأتِه، وولدِه وأهلِ بيتِه فهيَ له صدقةٌ» (عن ابن أمامة، السيوطي، 21528).

وأوصى الرسول (ص) برعاية الزوجة والأسرة في قوله :

- «إن الله تعالى سائلٌ كلَّ راعٍ عمّا استرعاه، أحفظَ ذلك أم ضيّعَهُ، حتى يسْأَلَ الرّجلَ عن أهلِ بيتِه» (عن أنس، س، 5372) وقال (ص) كذلك :

- «صدَق ابنُ مسعود، زوجُك وولدُك أحقُّ مَنْ تصدّقْتَ عليهم» (البخاري في كتاب الزكاة عن أبي سعيد، 1462).

روى البخاري عن أبي سعيد قال: وعظ النبي (ص) يوم عيد وأمرهم بالصدقة فلما رجع النبي (ص) إلى منزله جاءت إليه زينبُ امرأةُ ابنِ مسعودٍ فقالت: يا نبيَّ الله إنك أمرتَ اليومَ بالصّدقَة، وكانت عندي حُلِيٌّ لي، فأردت أن أتصدّقَ به، فزعَم ابنُ مسعودٍ أنّه وولدَه أحقُّ من تصدّقتُ به عليهم، فقال عليه السلام : «صَدَقَ ابنُ مسعودٍ»...كانت تلك الصدقة تطوعا لأن المفروضة لا يجوز إعطاؤها إلى الزوج والولد.

وقال (ص) كذلك :

- «ابدأْ بِمَنْ تَعولُ»[1]. (البخاري في كتاب الزكاة عن لأبي هريرة، عن ابن الملك)

- «إن المسلمَ إذا أنفقَ على أهلِه نفقةً وهو يحتسبُها، كانتْ له صدقةٌ» (عن أبي مسعود عقبة بن عمرو، البخاري، كتاب الزكاة).

على ربِّ الأسرة أن يلبّي حاجات زوجته، وأولاده، وألا يتركهم في العوز.ولقد كلّف الله الرجل قوامة الزوجة وأبنائها في قوله تعالى : ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ﴾ [النساء : 34]، ولقد أساء

1- أبدأ في التصدّق بمن يجب عليك الإنفاق عليه، يقال عال الرجل عياله إذا قام بما يحتاجون إليه من قوت وكسوة.

الكثير من الناس في المجتمع الإسلامي هذا التكليف بأن رأوا فيه عنجهيّة واستعلاء وتعسّفا، إنما هي مسؤولية كبرى : مسؤولية الإنفاق ومسؤولية التربية، وتصحيح الأخطاء، ومتابعة مستمرة لهذا الجهد الذي يحقّق به سعادة زوجته، وأبنائه وسعادته في آخر المطاف، لأن سعادته تتوقف على سعادتهم. ولقد أَشَارَ الرسول (ص) إلى كل هذه الأبعاد وأبعاد أخرى، فتكررت وتعدّدت أحاديثه لتحقيق حياة زوجية مثلى.

كما أوصى الأب ألا يترك أولاده بعد مماته عالة على غيرهم، لأن في ذلك استنقاص لهم، ولأن إرث الأب يقيهم ذلّ السؤال، وما يترتّب عنه من انعكاسات سلبيّة على نفسيّتهم، فيجنّبهم بذلك الشعور بالدونية، وما يصاحبه من آثار سيئة، فقال النبي (ص) : «إنك أنْ تَذَر ورثتك أغنياءَ خيرٌ من أن تذَرَهم عالةً[1] يتكفّفون[2] الناسَ، ولست تُنفقُ نفقةً تبتغي بها وجهَ الله إلا أُجرتَ عليها، حتى اللقمة تجعلها في[3] امرأتك، قال : قلتُ : يا رسول الله أَؤخلّفُ[4] بعد أصحابي؟ قال : إنك لن تُخلَّفَ[5] فتعمَل عملاً تبتغي به وجهَ الله إلا ازدَدْتَ به دَرَجَةً ورفْعةً، ولعلك تُخلّف حتى ينتفعَ بك أقوامٌ ويُضرُّ بك آخرون، اللهم أمضِ لأصحابِه هجرتَهم، ولا تردّهم على أعقابهم... الحديث «قاله لما عاده». (البخاري، عن سعد بن أبي وقاص، 1295)

غير أن الدخل المالي لا يساهم مساهمة مطلقة في سعادة الأسرة إذ تبيّن أن المال إذا بلغ حدّ إشباع الحاجات بصفة مرضية فإنه يفقد فعاليّته في إنماء الشعور بالسعادة الأسرية أو خلقها كما تبيّنه الأبحاث. اتّضح من المعطيات المجمعة خلال عقد من السنين أن الدخل العائلي يساهم في السعادة إلى حدّ ما في حين أن جودة العلاقات الأسرية كانت ذات أهمية أكبر. فبعد أن تشبع الحاجات الأساسية، يفقد المال تأثيره في إنماء الشعور السعادة كما يعتقده البعض غلطا.

1- عالةً : جمع عائل وهو الفقير.

2- يتكفّفون : أي يسألون الناس بمد أكف هم إليهم.

3- في : في فم.

4- أَؤخلّفُ : هل أصح من مرضي.

5- لن تُخلَّفَ : أي إن اتفق لك أن تتخلف عن أصحابك وتبقى بمكة بسبب مرضك فتعمل فيها مالحا حصل لك ما هو المقصود (مبارق الأزهار شرح مشارق الأنوار، ابن الملك، ص416-417، ج.1)

الرعاية النفسيّة :

الرفق في العلاقات الأسرية:

تزداد الأسرة تماسكا بفضل العلاقات الطيّبة التي تقوم بين أفرادها. يقول النبي في هذا المعنى:

- «خيرُكُم، خيرُكم لأهلِه وأنا خيرُكم لأهلي» (عن عائشة، س11803).

- «خيرُكم، خيرُكم لأهلِه وأنا خيركُم لأهلي، ما أكرمَ النساءَ إلا كريمٌ، ولا أهانَهُنَّ إلا لئيمٌ». (عن علي، السيوطي، 11804)

ولعلّ أحوج أفراد الأسرة إلى الرّفق هنّ البنات كأن لا يجوز إكراههنّ على الزواج مثلا كما ورد في الحديث «لا تُكرهوا البناتِ، فإنهُنّ المؤنساتُ الغالياتُ» (عن عقبة بن عامر، س، 25314).

قد لا يفي بعض الآباء بوعودهم مع الأبناء لكونهم صغارا، أو قد يعتبر الأب أنه غير ملزم بما وعد، ولا يدري أنه يولّد إحباطا في ولده، لأن وعد الحرّ ديْن من ناحية، ثم إن هذا الولد يتعلّم عن طريق التعلم الاجتماعي الكذب، وعدم الوفاء بالعهود، لذلك أوصى الرسول بالوفاء بالوعد في قوله: «أحبّوا الصبيانَ وارحَموهم وإذا وعدتُموهم ففُوا لهم، فإنهم لا يروْن إلا أنكم ترزُقونَهم» (الطّحاوي في جوهر الأحاديث، ص.122)

ولئن أكّد النبيّ على حبّ الأولاد فلأنهم يجدون في هذا الحبّ غذاءهم الروحي، ثّم لأن الوالدين في عهده لم يكونوا متعوّدين على تلبيّة هذه الحاجة في أبنائهم كما كان الشأن في المجتمعات القديمة، ولم تتبيّن أهمّية هذه الحاجة بالنسبة إلى الأبناء إلا في ضوء الدراسات النفسيّة الحديثة.

لتأكيد النبي على الرفق في المعاملات مبرّراته، ذلك أن الشدّة والغلظة، والسيطرة كانت من أهم السّمات التي كانت تطبع العلاقات الاجتماعية، والعلاقات الأسرية على حدّ سواء أيام تبشيره بالدعوة. يشير تاريخ الأزمنة القديمة في كل مكان أن النظام الأبوي للعائلة كان يتّسم بسلطة مطلقة على أفرادها، فيخضع لها الأطفال والنساء خضوعا كاملا. كان الزوج هو الذي يُهيمن، لأنه ربّ البيت ولأن سلطته، لا تعرف حدودا.

الاحترام المتبادل:

لا نتصوّر حياة لمجموعة من الأفراد يعيشون تحت سقف واحد دون احترام متبادَل. الاحترام متطلَّب أوّليّ في علاقة الإنسان مع نفسه، وعلاقاته بين الشخصية. إن الإنسان في حاجة إلى اعتبار ذاته، ولا يتحقّق اعتبار الذات إلا باحترام الآخرين له. ثم إن الاحترام المتبادَل أساسيّ في العلاقات بين الشّخصية، لأنه قوام السلم الاجتماعية. وإذا كان الله تعالى قد كرّم الإنسان، فمن باب أولى وأحرى أن يكرّمه الآخرون. من ثم جاء قول رسول الله (ص) :

- «البرَكَةُ في أكابِرِنا، فمن لم يرحَمْ صغيرَنا ويُجلّ كبيرَنا فليس منا» (عن أبي أمامة، س10084).

- «الأكبر من الإخوة بمنزلة الأب» (عن كليب الجهني، السيوطي، 9703).

ولكن طاعة الآباء واحترامهم بدأت في الانحسار في الأسر العربيّة كما انحسرت منذ عقود في الأسر الغربية، وأخشى ما نخشاه أن يستفحل هذا الانحسار نتيجة للغزو الثقافي الفضائي، وطغيان القيم الغربية على قيمنا، فنتعرض إلى نتائجه الوخيمة كما تدل عليه الإحصائيات الغربية المتعلقة بهذا الموضوع.

إن ما يميّز العائلة الغربية هو انحسار دور الأب، رمز السلطة التي تقتضي الطاعة التي لم تعد قيمة في حدّ ذاتها. فكان أن تفكّكت أواصر الأسرة، وانفجرت عدوانية الصغار، فاتخذت أشكالا متعدّدة من اغتصاب، وجنوح، وإخفاق مدرسي، الخ كما توضحه هذه الإحصائيات:

- 80٪ من المغتصبين ينحدرون من عائلات بغير أب (Criminal Justice and Behaviour vol/14 pp. 403-426)

- 63 ٪ من المنتحرين المراهقين ينتمون إلى عائلات دون أب. (US DHHS Bureau of the Census)

- 90 ٪ من الذين لا مأوى لهم والذين هم في حالة هروب ينحدرون من أسر فاقدة للأب (US DHHS Bureau if the Census)

- 85٪ من المراهقين المسجونين كبروا في عائلات فاقدة الأب. (Georgia Jail Population Texas Dpt of Corrections, 1992)

نستشف من هذه الإحصائيات أن غياب الأب أو الخضوع للسلطة، وعدم الانقياد للمعايير الاجتماعية يحطّم المجتمع.

ولسنا بمنأى عن هذه المخاطر في مجتمعاتنا إذ يحدثنا علماء الاجتماع عن تفكّك الأسرة العربية، وجنوح الأحداث، والتسرّب والإخفاق المدرسيين، ذلك أن نفس الأسباب تنتج نفس النتائج. فقد أصبحت سلطة الأب تتقلّص شيئا فشيئا في بلادنا، وكثر غيابه عن البيت بسبب ظروف العمل، الخ.

إننا إن سقنا هذه الظواهر فذلك لأن التحوّل الاجتماعي والاقتصادي والمعماري الذي تمرّ به المجتمعات العربيّة الإسلاميّة يهدّد القيم الإسلاميّة العائليّة، بالتفكّك، وانحسار قيمة الطاعة وبرّ الوالدين.

طاعة الزوجة :

عدّد النبيّ (ص) حقوق الزّوج على الزوجة وهي كما يلي:

الطاعة في المعروف وفي غير معصية الله تعالى كما ورد في آي الذكر الحكيم: ﴿فإنْ أطَعنَكم فلا تبغُوا عليهِنّ سَبيلاً﴾ (النساء: 34)، وورد في الحديث : «خيرُ النساءِ التي إذا نظرتَ إليها أسرّتْك، وإذا أمرْتها أطاعَتك، وإذا غِبت عنها حفِظَتْك في نفسِها ومالِك» (أبو داود). لكن بعض النساء أصبحن يتأفّفن من طاعة الرجل، في حين أنها طبيعية، إذ لا يمكن لمجموعة كبيرة أو صغيرة أن تبقى متماسكة دون أن ينقاد أفرادها إلى ضوابط، ومعايير تنظم حياة الأسرة. إن القيادة ظاهرة طبيعيّة في حياة أي مجموعة حيوانيّة أو إنسانيّة. فللنحل ملكته، وللقردة قائدها، وللمسافرين أميرهم كما ينصّ عليه الحديث: «إذا خرج ثلاثة في سفر فليؤمّروا أحدهم» (عن أبي هريرة، س.1291).

والجدير بالملاحظة أنه لا يمكن فهم بعض الأحاديث المتعلقة بحقوق الرجل على امرأته دون ذكر الأصول التي أتت بها التعاليم الإسلامية، فالطاعة في المعروف قيمة أساسية كما ورد في الآية: ﴿يا أيّها الذينَ آمنوا أطِيعُوا اللهَ وأَطِيعُوا الرّسُولَ وأولِي الأَمْرِ مِنْكُم﴾ [النساء: 59].

تتطلّب سعادة الأسرة خاصيّات نفسيّة في أفرادها ومنها القدرة على مواجهة الشدائد. قد تتحقق السعادة الأسريّة على شرط أن تمرّ الأسرة بسلام من الأزمات، والأحزان، وصعوبات

الحياة التي تهدّد تماسكها. قد يكون ذلك ممكنا، يقول بيار أنجال Pierre Angel في هذا الصدد إن الأسر شأنها شأن الأفراد قد تكون قادرة على مواجهة الصعاب، وإعادة بناء نفسها في الوضعيّات الصعبة[1].

العلاقة الوثيقة بين أفراد الأسرة :

قد يشتري بعض الناس السعادة بالمال، ولكن يبدو أن الذين يحظون بعلاقات وثيقة بالأسرة هم أكثر حظا في الحصول على السعادة، ذلك هو مؤشر السعادة الذي كشفت عنه دراسة ميدانية. جاء في بحث ميداني أن العلاقات الجيّدة مع الوالدين مصدر للسعادة الأسريّة. يفيد كشف مؤشّر البحث عن السعادة أن 57 ٪ من متساكني كيباك يصفون علاقاتهم مع آبائهم على أنها ودّية ودافئة، يؤهل مثل هذا النوع من العلاقات للسعادة لأن هؤلاء الأشخاص حصلوا على مؤشر البحث عن السعادة يبلغ 78،20 نقطة من 100 في حين أن هذا المتوسط يهبط إلى 72،00 من 100 بالنسبة إلى 23٪ من الأشخاص الذين يصفون علاقاتهم مع أوليائهم بكونها لا تتسم بالاحترام والسلوك المهذب بالنسبة إلى الذين يصفون علاقاتهم مع أوليائهم بكونها لا تتسم بالاحترام والسلوك المهذب، والعكس بالعكس بالنسبة إلى الذين يصفون علاقاتهم بكونها مرضية.[2]

القدرة على التواصل السليم في الأسرة :

يؤكد علم النفس الإيجابي على أهمية تعلم الإنصات بين أفراد الأسرة ليكونوا أكثر وعيا بقيمهم المشتركة. عادة ما يتقاسم آباء وأولاد نفس العائلة تقريبا نفس التصوّرات للسعادة، غير أن ما يحملهم بصفة تلقائية على الاختلاف هو تباين الوسائل Marcaurelle، ولكن كلما يتعلم أفراد الأسرة التواصل بصفة أفضل، كلما يتعلمون تجنّب الصراعات بينهم، والاقتراب بعضهم من البعض. والنتيجة أن الأسر السعيدة هي التي تتواصل دون صعوبة، ويعرف فيها كل واحد أين هو، ويتنبّأ بما يريده أعضاء الأسرة الآخرين، وما يحسّون به، وما يحبّون وما يُسعدهم. ومن

1- Pierre Angel essai Odile Jacob 2005

2- Elisabeth Scott 2007 Family Connection and Happiness Fostering a closer relationship with your family

المفترض أن من يُنصت إلى أعضاء الأسرة الذين يعبرون عن مشاعرهم بتلقائية يكونون أقدر على فهمهم، فيتعلّمون تفهّم أناس آخرين والتواصل معهم.[1]

تقاسم أهداف مشتركة :

تقتضي السعادة الأسرية تقاسم الأهداف، وتكثيف الروابط بين أعضائها مع أخذ الفوارق الفرديّة بعين الاعتبار[2].

الاستقرار العائلي :

اتضح من دراسات أجريت في الولايات المتحدة وأوروبا أن السعادة العائلية تقوم على الدعم الاجتماعي، والعلاقات الأسرية المرضية. لا جدال في أن الاستقرار العائلي يؤثر في طفولتنا الأولى أكثر من أي شيء آخر. فالاضطرابات التي تدخل على هذا الاستقرار مثل الطلاق، وإعادة الزواج، وموت أحد الوالدين قد تؤثر في شعورنا بالسعادة وفي نوع العلاقات التي تربطنا بالآخرين.[3]

انعكاسات عدم الاستقرار العائلي:

أفادت دراسة أن أطفال الطلاق يتعرضون إلى عدم الاستقرار الانفعالي. وغالبا ما يتعرّضون إلى نقص في تلبّية احتياجاتهم المادية والعاطفية، كما يواجهون مشاكل انفعالية وسلوكية واجتماعية ومدرسية، ونادرا ما ينهون دراساتهم العليا. كما اتضح من الدراسة أنه كلما تعرض هؤلاء الأطفال إلى تغيرات في البنية العائلية كلما كانوا أقل حظا في السعادة. (نفس المرجع)

1- Csikzentmihalyi, 2004, p.184-185.

2- Cleese et Skynner, 2001, p. 45.

3- Family disruptions chilhood happiness2001 Cara William.

الفصل التاسع والعشرون

السعادة الزوجية

ليس من اليسير المحافظة على حسن العلاقات بين الأشخاص، ويكون ذلك أعسر عندما يتعلّق الأمر بالزوجين لاختلاف طبعهما، وتباين سمات شخصيّتهما. ويزداد هذا التباين خطورة في فترات التحول الاجتماعي السريع عندما تتغيّر الأدوار الاجتماعية في الأسرة، ويُعاد توزيعها من جديد، كأن تسعى المرأة إلى الاضطلاع بالدّور الذي يضطلع به قرينها، أو عندما تُستبدل قيم المجتمع بأخرى، كأن تتحوّل القوامة للزوجة، أو أن يفقد الأب نفوذه في الأسرة، فتضطرب العلاقات الزوجيّة وتنشب الصّراعات بين الزوجين ويفقدان لذة العيش (عبد الرزاق عمار، 2011، الحياة الزوجيّة الحاليّة، في علاقات المسلم بالله والخرين، ص316).

مقاومات السعادة الزوجية :

لا تتحقّق السعادة الزوجيّة إلا في جوّ من التفاهم، والوئام الذين لا يسودان في العلاقات الزوجية إلا حينما يأخذ الزوجان بعين الاعتبار مقوّمات السعادة التي أكّدها القرآن والسنّة وهي على التوالي مبادلة الودّ،، وحسن المعاشرة، واضطلاع كليهما بمسؤوليّته، والخدمة المتبادلة، وحماية المرأة، والرّضا والموافقة والاعتناء بالهيئة، ومراعاة الأخلاق، والصبر الجميل، والعفة وعدم الخيانة وتجنب الغيرة، والعمل بالآداب، والأسوة بالنبي، في الحياة الزوجية.

تبادل الحبّ والمودة:

لا يخفى على أحد ما لتبادل الحبّ والمودّة من تـأثير في النفوس، إنه يشدّ الزوجين بعضهما إلى بعض، ويقضي على مشاعر القلق والوحشة، تبقى الحاجة إلى العطف حيّة في قلب الإنسان

حتى في سنّ الكهولة والشيخوخة لأن كل واحد منّا يحمل في باطنه طفلا يحتاج إلى من يحنو عليه، ويواسيه حينما تنسدّ الآفاق أمامه. قال النبي في هذا المعنى: «جُبِلَتِ الْقُلُوبُ عَلَى حُبِّ مَنْ أَحْسَنَ إِلَيْهَا ، وَبُغْضِ مَنْ أَسَاءَ إِلَيْهَا» (ابن حبان في روضة العقلاء)

وقال في تبادل الودّ : عن أنس بن مالك عن النبي قال: ...ألا أُخبركم بنسائكم في الجنّة؟ قلنا: بلى يا رسول الله، قال: «كلُّ ودود، ولود، إذا غضِبت أو أُسيءَ إليها، أو غضِب زوجُها قالت: هذه يدي في يدِك لا أكتحلُ بغمْضٍ حتى ترْضى» (رواه الطبراني في الصغير 46/1، المنذري، 2899). أوصى الرسول (ص) بهذه الوصيّة ليضع حدّا لغضب كليهما حتّى لا يتحوّل هذا الانفعال إلى بغضاء، ولأن المرأة أكثر سماحة من الرجل، فهي أكثر استعدادا لتليين خاطر الرجل، والتودّد إليه.

كان لا يفوت النبي أنّ ممّا يدعّم الحبّ بين شخصين هو التعبير عنه بكل تلقائية، كذلك كان شأنه (ص). كان يجاهر بحبّه، ولا يرى في ذلك حرجا كما نشاهد ذلك اليوم عند البعض في بعض الأوساط. فعن عمرو بن العاص أنه سأل النبي (ص) : «أيُّ الناسِ أحبّ إليك؟ قال: عائشة. فقلتُ من الرجالِ؟ قال : أبوها» (البخاري).

ومن علامات الحبّ الذي كان يتبادله مع زوجته عائشة (ر) أنها قالت:

- «كنت أشربُ وأنا حائضٌ، ثم أناوِلُه (النبيَّ ص)، فيضَعُ فاه على موضِع في، فيشرَبُ. وأتعرّقُ العرقَ[1] وأنا حائضٌ، ثم أناوِلُه النبيّ (ص) فيضَع فاه على موضِع في» (مسلم، 579).
- «كنت أرجّلُ. رأسَ رسولِ الله وأنا حائضٌ».
- «إن النبي (ص) كان يتّكِئُ في حِجْري وأنا حائضٌ ثم يقرأُ القرآنَ».

وتتدعّم المودة بين الزوجين عندما يُشبع كلاهما حاجته الجنسية لذلك ينبغي على الزوج أن يحرص على متعة زوجته في العلاقات الجنسية. لذلك أشار النبي (ص) بهذه الوصية : «إذا جامعَ أحدُكم امرأتَه فلا يتنحّى حتى تقْضيَ حاجتّها كما يُحبّ أن تُقضَى حاجتُه» (عن طلق (ر)، س1232)، كما أوصى بأن يُمهلها حتى تقضي حاجتها : «إذا جامع أحدُكم أهلَها فليصدُقْها فإن سبَقَها فلا يُعجِّلْها» (عن أنس (ر)، س، 1234).

1- أتعرّق العظم : أخذت منه اللحم بالأسنان نهشا.

وحتى تتحقق هذه المشاركة في المتعة الجسديّة أوصى الرجل بإعداد الزوجة إعدادا نفسيا في قوله : «لا تجامِعْ زوجتَك حتى تُلاعبَها، وتُكثِرَ ملاعبتَها، وتغمز ثديَها، فإنك إذا فعلت ذلك غلبت شهوتُها واجتمع ماؤُها والشهوةُ تظهر من وجهِها وعينيْها وتشتهي منك الذي تشتهيه منها». وفي ذلك إثابة : «إن الله ليعجب من ملاعبة الرجل زوجتَه ويكتبُ لهما بذلك أجرًا، ويجعلُ لهما بذلك رِزقًا حلالاً (عن أبي هريرة. س. 5464).

لئن سقنا هذه الأحاديث النبويّة فللتأكيد على إرضاء حاجة الزوجة الجنسيّة التي قد يغفل عنه الرجل. ولقد سبق أن سمعنا من بعض النسوة خلال دورات تكوينيّة في مجال الصحّة الإنجابيّة أن أزواجهنّ لا يكترثون كثيرا بقضاء حاجاتهنّ، ولا يتمهّلوهنّ، إن لم يُكرهو هنّ على الجماع إكراها وهنّ غير راغبات في ذلك لسبب من الأسباب.

حسن المعاشرة:

أمر الله تعالى الزوجين بالمعروف المتبادل في قوله تعالى : ﴿ولَهُنَّ مِثْلُ الذي عَلَيْهِنَّ بالمَعْرُوفِ وللرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ واللهُ عزيزٌ حكيمٌ﴾ [البقرة : 228]. ولكن كثيرا من الرجال نسوْا شيئا من المعروف، وفهموه فهما خاطئا، ونظروا إلى الدّرجة على المرأة، فرأوا فيها استعلاء، في حين أنها درجة قيادة حكيمة للأسرة، وشعور بالمسؤولية علما أن كل مجموعة في حاجة إلى قائد يحمل أفرادها على الامتثال إلى المعايير التي تحفظ تماسكها وبقاءها، وللنابلسي[1] توضيح لهذه الدرجة : «هناك فكرة دقيقة، وهي أن هذه الدرجة درجة الخدمة، والرؤية، والحزم، والقرار، وليست درجة التعسّف، ولا درجة الاستبداد، بل درجة السلامة».

ومن المعروف استشارة الزوجة في أمور الأسرة كما يفهم من الآية : ﴿وأْتَمِرُوا بيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ﴾ [الطلاق: من الآية 6]. جاء في تفسير القرطبي أن الخطاب موجّه للأزواج والزوجات ليقبل بعضهم من بعض ما أمره من المعروف بالجميل، وقيل : ائتمروا في إرضاع الولد فيم ما بينكم بمعروف، ويبدو أن المعنى أعمّ من ذلك، فقد يكون المعنى أن يستشير الرجل زوجته كما فعل الرسول في صلح الحديبيّة (ص) لما استشار أم سلمة وعمل برأيها.

1- الدكتور محمد راتب النابلسي : ندوات الإسلام والحياة، : المحاضرة «16»: أسباب السعادة الزوجية.

الرفق والتماس الجانب الإيجابي :

أوصى النبي (ص) الرجال بحسن المعاشرة في قوله : «إن من النساء عِيٌّ وعورةٌ فكُفّوا عِيّهن بالسكوتِ، ووارُوا عوراتِهن» (عن أنس، السيوطي 6207).

ونهى الرجل عن الوقوف عند عيوبها، وأوصى بأن يلمس في زوجته الجوانب الإيجابية فيها كالعفة، أو العطف والحنو، ورعايتها للبيت فقال : «لا يفرك[1] مؤمنٌ مؤمنةً إن كره منها خُلُقا رضي عن آخر» (عن أبي هريرة، مسلم 3538). يبدو من هذا الحديث توضيح للآية الكريمة: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾ [النساء: 19].

ومن المعروف مداراة المرأة بأن يأخذ الزوج بعين الاعتبار خصائصها النفسية فقال : «المرأةُ كالضّلع فدارِها تعِشْ معها، فدارها تعشْ معها»(عن أبي موسى، 23660). وما الضلع الذي يشير إليه الرَسول (ص) إلا أهواء المرأة التي قد تظهر للرجل معوجّة، فقال: «احمِلوا النساءَ على أهوائِهن»(عن ابن عمر، س، 645).

وقال عليه السلام : إنَّ المرء يحتاج في منزله وعياله إلى ثلاث خلال يتكلّفها وإن لم يكُن في طبعه ذلك: «معاشرة جميلة، وسعة بتقدير، وغيرة بتحصّن (غرر الحكم 4200 و4270). وعلى وجه العموم، فإن الرعاية لا تكون إلا بلين الجانب، وحسن الخلق كما ورد في الحديث: «ألا أخبركم بخياركم؟ من لان منكِبه، وحسن خلقه، وأكرم زوجته إذ قدر» (عن أنس، س، 9073).

كما أوصى المرأة بحسن معاشرة زوجها في قوله : «جهاد المرأة حسن التبعّل لزوجها» (تحف العقول 322).

وخلاصة القول أن في حسن معاشرة الزوجين سعادتهما، وبحسن العشرة تدوم المودّة:

- «بحسن العشرة تدوم الوصلة». (غرِر الحكم 4200 و4270).
- «ومن لم يتغافل ولا يغضّ عن كثير من الأمور تنغّصت عيشته». (تحف العقول : 60) من مواعظ النبي (ص)

1- لا يفرك: لا يبغض.

ومن آداب المعاشرة الأخرى صلة الرحم بأن يكرم كلا الزوجين أهل قرينه، وكم من مشاكل نشبت، وتنشب بين الزوجين لكون الرجل ينفر من أهل زوجته، والمرأة تنفر من أهل زوجها، لذلك أوصى النبي بالتواصل : «إن أهلَ البيتِ إذا تواصلوا، أجرى الله عليهم الرّزقَ وكانوا في حِفظِ الله» (عن ابن عباس، س. 5836).

ومن دوام العشرة بين الرجل والمرأة تودّد الرجل إليها، وتقديم الهدايا لها: «إن الرجلَ إذا سقى امرأتَه الماءَ أُجِر» (عن العرباض، السيوطي، 7040). وللهدية أثرها في نفسيّة المرأة كما جاء في الحديث: «إذا رجع أحدُكم من سفَرِه فلْيرجِعْ إلى أهله بهديّةٍ، ولو لم يجد إلا أن يُلقي في مخلاته حَجَرا أو حزمةَ حطبٍ فإن ذلك مما يُعجبهم» (عن ابن رهم، السيوطي، 1402). وروي عنه (ص) أنه قال : «تهادَوْا تحابّوا» (البخاري، في الأدب المفرد). كان النبي يدرك ما للهدية من أثر طيب في توطيد أواصر المحبّة وتنمية مشاعر الودّها لـ : «تَهَادَوْا، فَإِنَّ الْهَدِيَّةَ تُذْهِبُ وَحَرَ الصَّدْرِ...». (سنن الترمذي)

تبيّن من البحوث الميدانيّة أن حسن العلاقات بين الزوجين النّاجم عن حسن المعاشرة عامل من عوامل السعادة يفوق تأثيره تأثير الدّخل. قام نورث وأصحابه North and colleagues[1] من جامعة تكساس وحلّلوا المعطيات التي جمعوها من بحث أُجري على 274 متزوجا يعيشون في سان فرسيسكو، طُلِب منهم أن يعمّروا استمارة خلال أربع فترات، وكان الهدف من الدراسة البحث عن تغيّرات المداخيل وعلاقتها بالشعور بالسعادة، وقد تمّت متابعتهم من 1981 إلى 1991. ودلّت النتائج أن السعادة مرتبطة ارتباطا وثيقا بجودة العلاقات الأسرية أكثر مما هي مرتبطة بالتغيرات في المداخيل.

ومن مقتضيات حسن المعاشر عدم إلحاق الضرر بالطرف المقابل. لقد ورد في الحديث تحذير شديد للزوجين من العواقب المترتبة عن إلحاق الضرر من قبل أحدهما بالآخر، قال الرسول صلى الله عليه وسلم : «من كان له امرأة تؤذيه لم يقبل الله صلاتها، ولا حسنة من عملها حتى تعينه، وترضيه وإن صامت الدهر.. وعلى الرجل مثل ذلك الوزر إذا كان لها مؤذياً ظالماً» (وسائل الشيعة 14 : 116/1 باب 82).

1- North and colleagues, by Saynn Boyles WEBMD: For Happiness, Seek Family, Not Fortune, June 19, 2008, Mozilla Firefox.

ومن الخطابات الموجّهة للزوج في هذا الصدد قول الرسول صلى الله عليه وسلم : ومن أضرَّ بامرأة حتى تفتدي منه نفسها، لم يرضَ الله تعالى له بعقوبة دون النّار ؛ لأنَّ الله تعالى يغضب للمرأة كما يغضب لليتيم. (عقاب الأعمال، للصدوق : 334 باب يجمع عقوبات الأعمال)

والملاحظ أن السنّة النبوية تُوصي الرجال بالرّفق، وعدم إلحاق الضرر بالنساء مصداقا لقول الرسول عليه السلام: «أوصيكم بالضعيفين : النساء وما ملكت أيمانكم» (حف العقول120).

كما أُوصي النساء بالرفق بالأزواج وعدم تكليفهم فوق طاقتهم وبما يشقّ عليهم، بدليل قوله: «ألا وأيّما امرأة لم ترفق بزوجها، وحملته على ما لا يقدر عليه وما لا يطيق، لم يقبل منها حسنة، وتلقى الله وهو عليها غضبان. (تنبيه الخواطر262)

التواصل بين الزوجين:

وممّا يزيد العلاقة الزوجيّة وثوقا ودواما حسن التواصل الذي يقول فيه الرسول : «من أخلاق المسلم : «حسن الحديث إذا حدّث، وحسن الاستماع إذ حُدِّث، وحسن البشر إذا لُقي، ووفاء بالوعد إذا وعد» (عن أنس، السيوطي، 23317).

يصحّ هذا الحديث في كلّ العلاقات البين الشخصيّة، غير أن ما يلاحظ أن الرّجال غالبا ما لا يُنصتون إلى النساء لأنهم يعتقدون أن لا رأي لهنّ. فالأجدى بالزوج أن يستمع إلى ما تقوله الزوجة، فيتلقّى رسالة الحبّ، ورسالة الهموم، والمرض. وغالبا ما يُلاحظ كذلك أن الرسالات التي تمرّ عبر قناة التواصل بين الزوجين هي رسالات حبلى بالانتقادات التي تحطّم كل تواصل، وعلى النقيض من ذلك فإن التواصل الأصيل يمنح الوجود للآخر والاعتبار، وفي ذلك تقبّله كما هو عليه. إن تبادل الآراء والمشاعر الحقيقية يدفع بالسفينة إلى الأمام حتى ولو كان ذلك في العاصفة، ويقال في هذا السياق : «إن البحّار يستغل كل الرياح حتى ولو كانت تجري بما لا تشتهي السفن، ولكن المأساة أن تتوقّف الريح».

كان ما يُبحث عنه في الأجيال السابقة ذوبان المرأة أو حتّى الرجل في بوتقة الحياة الزوجيّة بحيث أن الأقوى شخصيّة يُهيمن على الطرف المقابل، أمّا اليوم وقد أصبح مستوى المرأة الثقافي يضاهي مستوى الرجل، وقد أصبح لبعضهنّ استقلالهن الاقتصادي، فمن الأفضل أن يعترف كلا الطرفين بوجود الآخر، ويسمح له بأن يعبّر عن آرائه لسلامة علاقتهما. وينبغي عليهما أن

يعملا معا من أجل هدف مشترك، مع احتفاظ كليهما بشخصيّته، وليذكرا أن ما يفرّق يجمع بينهما في تكامل ،إن الذوبان يهّدد بالفقر المعنوي، في حين أن التكامل يُثري كليهما.

تنبع إرادة تذويب الآخر من إرادة تغييره حتّى يكون على شاكلتنا، ويعمل ما نريد أن يفعله، ولكنّنا لا نقدر إلاّ على تغيير أنفسنا، كأن نغير نظرتنا إلى الآخر، والأجدى أن نساعد الآخر على أن يتغير بدل محاولة تغييره كرها، ينبغي أن نكون اثنين لنتعاون على تغيير ما نحن عليه ولا يعني التغيير التناقض مع النفس، أو التنكّر للمبادئ بل الجرأة على النضوج معا لتطوّر الاثنين. ولتحقيق التطوّر والنّماء معا لا بدّ من مشروع مشترك. ومن معاني التواصل الحقيقي أن يحترم كلا الطرفين حقوق الآخر تجنّبا لظلمه.

الاحترام المتبادل :

عدّد النبي (ص) حقوق الزوجين في هذا الحديث : «استوصُوا بالنساء خيرا فإنهنّ عندكن عَوَانٍ[1]، ليس تملكون منهنّ شيئا غيرَ ذلك، إلا أن يأتين بفاحشةٍ مبيّنة، فإن فعلن فاهجروهن في المضاجع، واضربوهن ضربا غير مبرّح. فإن أطعنكم فلا تبْغُوا عليهن سبيلا، إنّ لكم من نسائكم حقًّا ولنسائكم عليكم حقًّا، فأمّا حقّكم على نسائكم، فلا يُوطِئْن فُرُشَكم من تكرهون ولا يأذنّ في بيوتكم لمن تكرهون. أ لا وحقّهن عليكم أن تُحسنوا إليهن في كسوتهِن وطعامهِنّ». (عن ابن بن الأحوص، ابن ماجة، 1851)

ومن حقوق الزوج على الزوجة :

الطاعة في المعروف في غير معصية الله تعالى كما ورد في آي الذكر الحكيم: «فإنْ أَطَعْنَكُمْ فلا تَبْغُوا علَيْهِنَّ سَبِيلًا» (النساء: 34).

و من حقوقه أيضا حفظ ماله، وصون عرضه، وعدم الخروج من بيته إلا بإذنه، تلك القواعد السلوكية التي تضمن تماسك العائلة. هذا ما يستخلص من الآية الكريمة: ﴿فالصّالحاتُ قانتاتٌ[2] حافظاتٌ للغيبِ[3] بما حفِظَ اللهُ﴾ [النساء: 34].

1- العوان من النساء من كان لها زوج.

2- قانتاتٌ : مطيعات لأزواجهنّ.

3- حافظاتٌ للغيبِ : أي لفروجهنّ وغيره في غيبة أزواجهنّ (تفسير الجلالين).

ومن حقوقه أيضا تلبية رغبته الجنسية في ما ورد من الحديث:

- «إذا دعا الرجلُ امرأتَه إلى فراشِه فأبتْ أن تجيءَ، فبات غضبانَ عليها، لعنتْها الملائكةُ حتى تُصبح» (متفق عليه).

- «لا يحِلُّ لامرأةٍ أن تصوم وزوجُها شاهد إلا بإذنه» (متفق عليه).

قد يتعذّر على بعض النّساء إدراك العبرة من هذين الحديثين، ذلك أن الغاية هي المحافظة على عفة الرّجل علما أن العفّة قيمة عليا في نظر الإسلام.

وفي مقابل حقوق الرجل على المرأة حقوقها عليه. وفي التنزيل: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاء» (النساء: من الآية34)، والمراد الرجال متكفلون بأمور النساء، معنيون بشؤونهن تدبيرا، وإنفاقا وذبّا عنهنّ. وفي الحديث تفسير للآية: «إن الله تعالى سائلٌ كلَّ راع عمّا استرعاه، أحفظَ ذلك أم ضيّعَهُ، حتى يسْأَلَ الرّجلَ عن أهلِ بيتِه» (عن أنس، س5372). على ربّ الأسرة أن يلبّي حاجات زوجته، وأولاده، وألا يتركهم في العوز كما ورد في الحديث: «إن المسلمَ إذا أنفقَ على أهله نفقةً وهو يحتسبُها، كانتْ له صدقةٌ (عن أبي مسعود عقبة بن عمرو، البخاري، كتاب الزكاة).

اضطلاع كليهما بالمسؤولية:

لقد أكد القرآن على مسؤولية الإنسان بصورة عامة، فقال: ﴿وقِفُوهُم[1] إنَّهُم مسؤُولونَ﴾ [الصافات: 24]. وقال النبي (ص): «ألا كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته، فالأمير الذي على النّاس راعٍ وهو مسؤول عن رعيته، والرجل راعٍ على أهل بيته وهو مسؤول عنهم، والمرأة راعية على بيت بعلّها وولده وهي مسؤولة عنهم» (مسلّم). وتتمثّل مسؤوليّة المرأة في السّهر على شؤون البيت، وحفظ مال الزوج، وتربيّة الأبناء.

تقسيم العمل وبيان الأدوار:

وهما من الأساليب الناجحة في إدارة أمور الأسرة، فالرجل مطالب بالعمل خارج البيت، والكسب لتوفير وسائل العيش الكريم للعائلة، والمرأة مطالبة بمهمّة إدارة المنزل، ورعاية الأطفال. كان علي (ر) يحتطب ويستقي ويكنس، وكانت فاطمة تطحن وتعجن وتخبز» (تنبيه الخواطر 279).

1- أي قفوهم للحساب أو احبسوهم عند الصراط للحساب ثم سوقوهم إلى النار.

الخدمة المتبادلة :

من المؤكد أن الإسلام يدعو المسلمين إلى إسداء الخدمة، ومدّ يد العون، فعن أبي المعتمر قال: سمعتُ عليّا كرّم الله وجهه يقول : قال رسول (ص) : «أيّما مسلم خدم قوماً من المسلمين إلاّ أعطاه الله مثل عددهم خدّاماً في الجنّة»[1]. وإلى جانب هذا التوجّه العام، فإنه يدعو الزوجين إلى خدمة بعضهما البعض بما يعود بالنفع عليهما، وعلى عموم أفراد العائلة، ويترتّب على هذه الخدمة، مهما كانت بسيطة، الثواب العظيم، فعن ورّام بن أبي فراس قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

- «أيّما امرأة خدمت زوجها سبعة أيّام، أغلق الله عنها سبعة أبواب النّار، وفتح لها ثمانية أبواب الجنة تدخل من أيّها شاءت».[2]
- «ما من امرأة تسقي زوجها شربة من ماء إلاّ كان خيراً لها من عبادة سنة».

حماية المرأة:

ترى المرأة الضّعيفة البُنية في الرّجل حاميا لها، وموفّر أمنها، ومن غير الطبيعي أن يعنّفها فيضربها، لذلك نهى الرجل عن ضرب المرأة في مناسبات عدّة، قال مثلا: «أما يستحِي أحدُكم أن يضربَ امرأتَه كما يُضرب العبدُ، يضرِبُها أوّلَ النّهارِ ثم يُضاجعُها آخرَه، أما يستحي» (عن عائشة، السيوطي، 4552). هذا فضلاً عن أن تعاليم الإسلام تحثُّ الرجل على خدمة امرأته وعياله، قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «إذا سقى الرجل امرأته أُجر»[3]، وقال صلى الله عليه وسلم : «إنَّ الرجل ليؤجر في رفع اللقمة إلى في امرأته»[4]وقال كذلك.. لا يخدم العيال إلاّ صدّيق أو شهيد أو رجل يريد الله به خير الدنيا والآخرة».[5]

1- أصول الكافي 2، 207.

2- باب في خدمة المؤمن من كتاب الإيمان والكفر.

3- مؤلف الأسرة في المجتمع الإسلامي مركز الرسالة ص.5-106.

4- المحجّة البيضاء 3 : 70 كتاب آداب النكاح، الفائدة الخامسة.

5- بحار الأنوار 104 : 132 باب فضل خدمة العيال، عن جامع الأخبار : 102.

الرّضا والموافقة:

والملاحظ أن الروايات تؤكد على ضرورة إرضاء المرأة لزوجها وعدم إثارة سخطه، قال الرسول صلى الله عليه وسلم : «لا غنى بالزوج عن ثلاثة أشياء فيما بينه وبين زوجته، وهي : الموافقة ليجلب بها موافقتها ومحبّتها وهواها، وحسن خلقه معها، واستعماله استمالة قلبها بالهيئة الحسنة في عينها وتوسعته عليها. ولا غنى بالزوجة فيما بينها وبين زوجها الموافق لها عن ثلاث خصال، وهنَّ : صيانة نفسها عن كُلِّ دنسٍ حتى يطمئن قلبه إلى الثقة بها في حال المحبوب والمكروه، وحياطته ليكون ذلك عاطفاً عليها عن زلَّة تكون منها، وإظهار العشق له بالخلابة (الملاطفة باللسان)، والهيئة الحسنة لها في عينه».[1] وقال كذلك : «ويل لامرأة أغضبت زوجها، وطوبى لامرأة رضي عنها زوجها».[2]

الاهتمام بالهيئة:

وهنا لابدّ من التنويه بأن زينة المرأة المتزوجة لابدّ أن تقتصر على زوجها، فعن الإمام أبي عبد الله عليه السلام قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «أيّ امرأة تتطيّب ثمّ خرجت من بيتها، فهي تُلعن حتى ترجع إلى بيتها متى رجعت» (مؤلف الأسرة في المجتمع الإسلامي مركز الرسالة ص.5-106). وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتهيّأ لنسائه، ويهتم بمظهره: ويتطيّب، وكان يُعرف بالرّيح الطيب إذا أقبل.

مراعاة الأخلاق:

إن مكارم الأخلاق صفة من صفات الأنبياء، والصديقين، والصالحين ومن اقتدى بهم، بها تُنال الدرجات عند الله سبحانه وتعالى، وبها تتحقّق سعادة المرء مع أقرب الناس إليه، ومن يتعامل معهم في الحياة الاجتماعيّة. تشكّل الأخلاق حجر الزاوية في إدامة التماسك والألفة بين أفراد الأسرة كمجتمع صغير. ومن هنا أوصى النبيّ الكريم عليًا (ر) بهذا الحديث : «يا عليّ، أحسن خُلقك مع أهلك وجيرانك ومن تعاشر». وكان علي كرّم الله وجهه مثالا للأخلاق العالية فقال :

1- تحف العقول : 323 حديث الإمام الصادق عليه السلام المعروف بـ«نثر الدرر».

2- بحار الأنوار 103 : 246 عن جامع الاخبار 158. ثواب الأعمال وعقاب الأعمال، (للصدوق : 308 باب عقاب المرأة تتطيب لغير زوجها).

«سوء الخلق يوحش القريب ويُنفر البعيد»[1]، وقال يوما : «من ضاق خُلقه ملّه أهله».[2]
ومن أخلاق المؤمن أن يكون لطيفا، مع أهله، ورفيقا بهم مصداقا لقول النبيّ الكريم : «إن من أكملِ المؤمنين إيمانًا أحسنُهم خُلُقًا وألطفُهم بأهلِه (عن عائشة، الترمذي، 2877).

يتضمّن حسن الخلق العدل في معاملة المرأة الذي يُشعرها بالأمن، ويُجنبها الظلم: «إن المُقسطِين عند الله على منابرَ من نورٍ عن يمينِ الرحمن عز وجل - وكلتا يديه يمين- الذين يعدِلون في حُكمهم وأهلِيهم وما وَلُوا» (مسلم عن عبد الله بن عمرو، 4614).

إن الإنصاف من العوامل التربوية التي تديم المحبّة، وتوجب الأُلفة بين الزوجين، يقول علي (ر) : «الإنصاف يستديم المحبّة»[3] ويقول أيضاً : «الانصاف يرفع الخلاف ويُوجب الائتلاف»[4].
وحذّر النبي(ص) من عدم الإنصاف بين النساء فقال (ص) : «مَن كانتْ له امرأتان فمال إلى إحديْهِمَا جاء يوم القيامةِ وشِقُّه مائلٌ» (عن أبي هريرة، 2133) (تحف العقول : 14 مواعظ النبي غرر الحكم ح 5593).

الصبر الجميل :

ليس من اليسير معاشرة شخص، وأنت تشعر أن لك عليه نفوذ وسلطان فيدفعك شعورك بالقوّة أن تفرض عليه رأيا، أو تمارس عليه ضغطا أو عنفا، بمجرّد أن رأيه يخالف رأيك أو أنك لا تستسيغ سلوكه، أو لأنه يبدو لك سيّئ الأخلاق، هذا ما يحدث للرجال الذين يسيئون فهم قوله تعالى : «**وللرجال عليهم درجة**». من هنا نفهم حديث النبيّ الكريم في خطبته الجامعة في المدينة قبيل رحيله: «ومن صبر على سوء خلق امرأته واحتسبه، أعطاه الله تعالى بكلّ يوم وليلة يصبر عليها من الثواب ما أعطى أيّوب عليه السلام على بلائه، وكان عليها من الوزر في كلّ يوم وليلة مثل رمل عالج[5]..ومن كانت له امرأة لم توافقه ولم تصبر على ما رزقه الله تعالى وشقّت عليه وحملته ما لم يقدر عليه، لم يقبل الله منها حسنة تتقي بها حرَّ النار، وغضب الله عليها ما دامت كذلك» (عقاب الأعمال، للصدوق: 339 باب يجمع عقوبات الأعمال).

1- وسائل الشيعة 14 : 2/123 باب استحباب خدمة الزوجة لزوجها من كتاب النكاح.

2- كنز العمال 16 : 44435/275

3- غرر الحكم ح 1076

4- غرر الحكم ح 1702

5- عالج: ما تراكم من الرمل ودخل بعضه في بعض.

العفة وعدم الخيانة:

إن ما يقوّض أركان البيوت اليوم في البلاد العربيّة الخيانة الزوجيّة التي حذّر منها النبي الكريم: «إن تزنوا فيذهب الله لذة نسائكم من أجوافكم، وعفّوا تعفّ نساؤكم، إنّ بني فلان زنوا فزنت نساؤهم».

وأوصى النبي (ص) أن تُلبّي المرأة حاجة الرجل حفاظا على عفّته في ما ينصّ عليه الحديث: «إذا أراد أحدُكم من امرأتِه حاجَته فليأتِها وإن كانت على تنّور».(عن طلق بن علي، 932).

وحفاظا على عفة الزوجين أمرهما بالقيام بالواجبات الزوجيّة : عن عبد الله بن عمرو بن العاص (ر): «يا عبد الله! أ لم أُخبَرْ أنك تصوم النهارَ وتقوم الليل؟ فقلتُ: بلى يا رسول الله! قال: فلا تفعلْ. صمْ، وأَفطِرْ، وقُمْ، ونَمْ، فإن لجسدِك عليك حقًّا، وإن لعينيْك عليك حقًّا، وإن لزوجِكَ عليك حقًّا، ...الحديث» (البخاري، 1975). وأوصى بالاكتفاء بالزوجة لإشباع الميول الجنسيّة صيانة للثقة التي تربط بينهما وحفاظا على تماسك الأسرة فحدّث : «إذا أحدُكم أعجبتْه المرأةُ فوقعت في قلبه فلْيعمَد إلى امرأتِه فلْيُواقعها، فإن ذلك يردُّ ما في نفسِه» (مسلم في كتاب النكاح عن جابر).

ومن الظلم أن يخون الرجل زوجته، فأمر النبي (ص) الرجال بالعفة في قوله: «برّوا آباءكم تبرّكم أبناؤكم، وعِفّوا تعِفّ نساؤكم» (عن عائشة، 9919).

كما يوطّد حفظ أسرار البيت العلاقات الزوجية : «إن من أشرّ الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يُفضي إلى امرأتِه، وتُفضي إليه ثم ينشرُ سرّها» (مسلم عن أبي سعيد الخدري، 395).

كما أنه ينبغي على الزوج أن لا يفاجئ الزوجة بعد سفر مثلا كما ورد في الحديث : «إذا أطالَ أحدُكم الغيبةَ فلا يطرُقْ أهلَه ليلا» (البخاري في كتاب الحيض عن جابر، س.1050).

تجنّب القذف:

ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم : «..ومن رمى محصناً أو محصنة أحبط الله عمله، وجلده يوم القيامة سبعون ألف ملك من بين يديه ومن خلفه، وتنهش لحمه حيّات وعقارب، ثمّ يؤمر به إلى النّار». (عقاب الاعمال، الصدوق 335)

تجنب الغيرة :

الغيرة من الأسباب التي تدعو إلى تنغيص الحياة الزوجية. ويقول الإمام الباقر عليه السلام: «غيرة المرأة كفر»[1] ذلك أنّ : «غيرة النساء الحسد، والحسد هو أصل الكفر منهن».

العمل بالآداب :

وللتأدّب مع المرأة تأثير في توطيد العلاقات الزوجية : قال رسول الله (ص) : «إذا أردت سَفَرا، أو أن تخرجَ مكانا، فقل لأهلِك استودعكم الله الذي لا تَخيب ودائعُه» (عن أبي هريرة975).

ومن الآداب أيضا أن تستأذن المرأة في الخروج لزيارة أهلها،أو لقضاء بعض شؤونها، وكأن بعض النساء قد نسين اليوم هذا الواجب، مما يتسبّب في الشجار بين الزوجين.

ومن الآداب كذلك أن يشكر كلا الزوجين للآخر صنيعه علما أن الشكر قيمة أكّد عليها عز وجل كما ورد ذلك في آيات متعددة كقوله تعالى: لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ [إبراهيم : 7]، وبما أن الرجال قوّامون على النساء، فمن حسن أخلاق المرأة أن تعترف بالجميل، فتشكر الزوج، بدل أن تنتقده، وتجحد النعم كما يتجلىّ في الحديث: «إذا قالت المرأة لزوجها ما رأيت منك خيرا فقد حبط عملها» (عن عائشة، السيوطي، 1637). وقال في هذا السياق : «إني لأبغضُ المرأةَ تخرج من بيتِها تجرّ ذيلَها تشكو زوجَها» (عن أنس، السيوطي 6556).

كما يستحسن من الزوج شكر زوجته لما تبذله من جهود داخل البيت وخارجه، وأن لا يكتفي بالعمل خارج البيت، فلا يساعدها في رعاية الأولاد، أو في البيت.

الأسوة بالنبي في الحياة الزوجية :

كان عليه الصلاة والسلام يعرف ما تلاقي المرأة من أتعاب في شؤون المنزل، فلا يتوانى في مدّ يد المساعدة إليها. سئلت عائشة (ر) ما كان النبي (ص) يصنع في البيتِ؟ قالتْ: «كان في مِهْنَةِ أهلِه، فإذا سمع الأذانَ خرجَ» (البخاري، 536). وقالت أيضا في هذا السياق، كان يركبَ الحمارَ، ويخصِفُ النعل، ويرقعُ القميصَ، ويلبَس الصوفَ...الحديث». (عن أبي أيّوب، س،16679)، وفي رواية أخرى : «كان يَخيطُ ثوبَه، ويخصِف نعْلَه، ويعمل ما يعمَلُ الرجالُ في بيوتِهم» (الألباني، 4937).

1- من سلبيات الغيرة أنها تبعث على الكراهية.

ضرب بعض من الرجال عرض الحائط ما استعرضناه من مبادئ إدارة العلاقات الزوجيّة، فساءت هذه العلاقة، وكانت النتيجة أن تفشّت ظاهرة الطلاق التي تعدّدت أسبابه ومنها الاستقلال الاقتصادي للمرأة التي أصبحت تطلب الطلاق لأنها لم تعد تحتمل سلطان الرّجل. تقول د.آمال عبد الرحيم من كلية الآداب قسم علم الاجتماع بجامعة دمشق: «لوحظ أنه كلما زادت استقلالية المرأة ونعني بها الاستقلال المادي زاد طلبها للطلاق». وتضيف: «أن مركزا للإحصاءات القضائية أثبت أن أكبر نسبة للطلاق تكثر في السنوات الأولى وخاصة في السنة الأولى من الزواج حيث يحاول كل من الزوجين إثبات ذاته، ويرفض أي تنازلات، على اعتبار أن أي تنازل يترجم على أنه نوع من الضعف الذي يرفضه كلاهما في البداية، وبتتالي الحياة ومجيء الأطفال تنخفض نسبة الطلاق، فكلما زاد عدد الأطفال كلما انخفض عدد الطلاق». ما يستخلص من هذا الشاهد أن كلا الزوجين يحاول إخضاع الآخر إلى سلطانه، فإن غلب الرجل على أمره يلجأ إلى قطع العلاقة الزوجيّة عن طريق أبغض الحلال. في مثل هذه الحالات يكون السبب في القطيعة واهيا. والدليل على ذلك أن نسبة الطلاق تنخفض بازدياد عدد الأولاد».[1]

أمّا الظاهرة الأخرى والتي تنمّ عن استخفاف الرجل بالمرأة وعدم احترامه لها هو إعلامها بالطلاق عن طريق «الطلاق عبر الرسائل القصيرة» تقول أم السعد العامري : في الحقيقة قرأت قصة المهندسة الشابة ميرفت، التي طلقها زوجها بعد زواج لم يدم لأكثر من عام عن طريق جواله المحمول، حيث أنه أرسل إليها رسالة قصيرة يطلقها فيها ثلاث مرات بثلاث رسائل وكذلك قرأت قصة الكويتي الذي قام بتعليق زوجته الكويتية من خلال رسالة من هاتفه المحمول، وفي حقيقة الأمر أن ظهور هذه النوع المستحدث من الطلاق ما هو إلا عبارة عن ظاهرة من الظواهر الدخيلة على المجتمع العربي، ومن الأسباب الأساسية وراء هذه الظاهرة السيئة هو عدم تفهم الشباب والشابات لمعنى الحياة الزوجية، وأن الشاب الذي يطلق زوجته بهذه الطريقة لا يقدر زوجته على الإطلاق».[2]

1- الطلاق: ظاهرة تتفشى في المجتمعات العربية دمشق

2- الطلاق عبر الرسائل القصيرة أنترنات.

الفصل الثلاثون

قصة القاضي مع زوجته : حالة من العلاقات الزوجية الإسلامية المثاليّة

روت كتب الأدب والسيرة أن قاضياً شهيراً اسمه شريح لقيَه صديقه الفضيل، فقال له: يا شريح، كيف حالك في بيتك ؟ قال : والله منذ عشرين عاماً لم أجد ما يعكّر صفائي، قال: وكيف ذلك يا شريح ؟ قال خطبتُ امرأة من أسرة صالحة، فلما كان يوم الزفاف وجدتُ صلاحاً وكمالاً، يقصد صلاحاً في دينها، وكمالاً في خُلقها، فصليتُ ركعتين شكرا على نعمة الزوجة الصالحة، فلما سلّمت من صلاتي، وجدت زوجتي تصلي بصلاتي، وتسلّم بسلامي، وتشكر شكري، فلما خلا البيت من الأهل، والأحباب دنوتُ منها، فقالت لي : على رِسلك يا أبا أميّة، ثم قامت فخطبت، وقالت : أما بعد، فيا أبا أمية، إنني امرأة غريبة، لا أعرف ما تحبّ، ولا ما تكره، فقل لي ما تحبّه حتى آتيه، وما تكره حتى أجتنبه، ويا أبا أمية، لقد كان لك من نساء قومك من هي كفء لك، وكان لي من رجال قومي من هو كفء لي، ولكن كنت لك زوجة على كتاب الله وسنّة رسوله ليقضي الله أمراً كان مفعولاً، فاتّقِ الله بي، وامتثل قوله تعالى ﴿فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ﴾ [البقرة : 229].

ثم قَعدتْ ! قال : فألجأتني إلى أن أخطب، فوقفت وقلت : أما بعد، فقد قلت كلاماً إن تصدقي فيه، وتثبتي عليه يكن لكِ ذخراً وأجراً، وإن تَدَعيه يكن حجة عليك، أحِبُّ كذا وكذا، وأكره كذا وكذا.

ولا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها، وهي لا تستغني عنه، وما وجدت من حسنة فانشريها، وما وجدت من سيئة فاستريها، قالت : كيف نزور أهلي وأهلك؟ ما رأيك في هذا الموضوع قال:

نزورهم غبّاً، مع انقطاع بين الحين والحين لئلا يملّوا، وفي الحديث الشريف : «زر غبّاً تزدد حباً». (الطبراني عن عبد الله بن عمرو)

قالت : فمَن مِنَ الجيران تُحبّ أن أسمح لهنّ بدخول بيتك ؟ ومن تكره ؟ قال : بنو فلان قوم صالحون، وبنو فلان قوم غير ذلك، يقول شريح : ومضى عليّ عام عدت فيه إلى البيت، فإذا أمّ زوجتي عندنا، رحبّت بها أجمل ترحيب، وكانت قد علمت من ابنتها أنّها في أهنأ حال، قالت : يا أبا أميّة، كيف وجدت زوجتك ؟ قلت : والله هي خير زوجة، قالت : يا أبا أميّة، ما أوتي الرجال شرّاً من المرأة المدلّلة فوق الحدود، فأدّب ما شئت أن تؤدب، وهذّب ما شئت أن تهذّب، ثم التفتت إلى ابنتها تأمرها بحسن السّمع والطّاعة، ومضى علي عشرون عاماً لم أجد ما يعكّر صفائي إلا ليلة واحدة كنت أنا الظالم.

الدكتور محمد راتب النابلسي : ندوات الإسلام والحياة : المحاضرة «16»: أسباب السعادة الزوجية.

الفصل الحادي والثلاثون

تقييم السلامة الانفعالية في الحياة الزوجية

تقول الباحثة ليزة بروكسLisa Brooks من خلال خدماتها في مجال الإرشاد النفسي في العلاقات الزوجية أنها تعرّفت على خطر يهدّد العلاقات بين الزوجين وهو نقص السلامة الانفعالية، وتضيف أن الأزواج الذين تبدو عليهم أعراض العداوة، والغضب، والتّنافر يكون مستوى سلامتهم الانفعالية متدنّيا.

وتعني السلامة الانفعالية مستوى من الرّاحة النفسية الذي يشعر به أحد الزوجين إزاء الطرف الآخر. وضعت الباحثة ستّة مقاييس لتقييم هذه الحالة النّفسية وهي الاحترام، وحسن الإنصات للآخر، والتفهّم، والتّصديق، والتّعاطف، والحبّ.

يُطلب من الزوجة والزوج أن يقيّم كلاهما هذه الحالات على مقياس من الصفر إلى خمسة، يشير0 إلى «أبدا» ويشير عدد 5 إلى «دائما».

أبدا نادرا أحيانا غالبا دائما

5 4 3 2 1

ضع الرقم الذي يتطابق مع رأيك في دائرة

الرقم	البنود	المقاييس
1	ما هي نسبة الاحترام التي يكنّها الواحد للآخر؟	5 4 3 2 1
2	ما هي نسبة شعورك أن الطرف الآخر يُنصت إليك ؟	5 4 3 2 1
3	ما هي نسبه شعورك أن الطرف المقابل يتفهّمك؟	5 4 3 2 1
4	ما هي نسبة تصديق الطرف المقابل لك؟	5 4 3 2 1
5	ما هي نسبة تعاطف الطرف المقابل لك؟	5 4 3 2 1
6	ما نسبة حبّ الطرف المقابل لك؟	5 4 3 2 1

أقرؤوا هذه الجمل قبل التقييم.

1- إن الأشخاص الذين يكون مستوى احترامه ضعيفا، يكون مستوى ميلهم للانتقاد وإصدار الأحكام مرتفعا.

2- إن الأشخاص الذين يشعرون أن الطرف المقابل لا يستمع إليهم يشكون من الشعور بتجاهل الطرف المقابل، وإهماله لهم..

3- إن الذي يشعر أن الآخر لا يتفهّمه يشعر بالإحباط والغضب.

4- تدخل مستويات التصديق الضعيفة ببلبلة في العلاقات الزوجية، وعدم الاطمئنان، والريبة.

5- تعني النسبة الضعيفة على هذا المقياس نقص التّوافق مع مشاعر الآخر وأن الطرف المقابل لا يفهمك، وأنه منغلق على نفسه. مثل هذا الاتجاه من الآخر يسمّم العلاقات الزوجية أكثر من الاتّجاهات الأخرى. إن من يمرّ بخبرة نقص التعاطف ينتابه الحزن والغضب.

6- إن هذه الحالة تتضمّن الحالات الخمس السّابقة التي تظهر في السلوك. إن من يصرّحون بنسبة منخفضة على هذا المقياس، يسجّلون كذلك نسبا منخفضة على المقاييس الأخرى.

لقد سبق أن بيّنّا أن التعاليم الإسلامية والوصايا المُنظمّة للحياة الزوجية هي عوامل السعادة الزوجيّة. ولو قارنا بين هذه العوامل وما جاء في بحث خُصّص للسعادة الزوجية للاحظنا مطابقة كبيرة بين التعاليم الإسلامية وما كشف عنه البحث من نتائج وهي كالآتي:

- القدرة على التواصل والتفهم.
- الأقوال الإيجابية، (المدح، كالشكر مثلا) بدل الانتقاد.
- القدرة على حل الصراعات.
- الثقة في الطرف المقابل.
- التّعاون.
- المرونة.

- تقاسم المهامّ العائلية.
- الاشتراك في اتخاذ القرارات.

وقد رأينا في الفصل الخاص بـ«الرسول مع أزواجه»[1] أنه كان يقضي وقتا غير قصير في التّحدّث إلى أزواجه، وكان متفهّما لحالتهنّ النّفسيّة، وكان يشكرهن، ولا ينتقدهن، وكان حكيما في فضّ ما يحدث من خلافات، وكان يساعد في عمل البيت، ويُشركهن في اتّخاذ القرار، ويأخذ برأيهن.[1]

1- عبد الرزّاق عمّار، علاقة المسلم مع الله والآخرين، ج.1، 2010.

الفصل الثاني والثلاثون

الفوارق الفردية بين الرجال والنساء

إنّ ما يسهّل التفاهم بين الأفراد والتّواصل بينهم التّوقّعات المتبادلة، وتقاسم نفس القيم، والتّساوي في القدرات الذهنيّة، والانفعاليّة، والثقافيّة، ولكن يبدو أن ما يفرّق بين النساء والرّجال أكثر ممّا يوحّد بينهم، إذ نلاحظ فوارق عديدة بينهم، منها ما يرجع إلى التحوّل الاجتماعي السريع الذي تمرّ به المجتمعات العربيّة، ومنها ما يرجع إلى الاستعدادات الذهنيّة والانفعاليّة التي حَبَتْ الطبيعة كلاّ منهم.

مصادر الخلافات بين الرجل والرأة :

الوضعية الجديدة للمرأة إثر التحوّل الاجتماعي :

كانت أدوار كل من الرّجال والنساء قارة، ثابتة. وكانت تتمثّل في الإنجاب، والاعتناء بالمنزل والأولاد في فضاء داخليّ، في حين أن الرّجل كان يقوم بدور القِوامة، فيعمل في فضاء خارج البيت. فلكليهما فضاؤه.

كان لثبات هذه الأدوار مزاياه في الاستقرار العائلي لوضوح هذه الأدوار وما تتضمّن من توقّعات. وكانت المرأة تقبل بعدم التّساوي في العلاقات بين الزوجين نظرا لتبعيّة المرأة الاقتصادية. غير أن التحوّل الاجتماعي السريع أعاد توزيع الأدوار: حظيت المرأة بالتعلّم، وارتفع مستواها التعليمي، والثقافي مما فتح لها أبواب الاشتغال والتكسّب، فزاحمت الرجل في فضائه الخارجي الذي أصبح مشتركا بينهما، ومكنّها مورد الرزق من الحصول على استقلالها الاقتصادي، فلم تعد تشعر بالتبعيّة التي كانت راضية بها في الماضي، وأصبحت تطالب بأكثر حريّة، وبأكثر اعتبارا

من قبل الرجل، ولكن الرجل وجد صعوبة في التخلّص من تصوّراته التقليديّة للمرأة، فكانت النتيجة أن تكاثرت الصراعات مما أدّى إلى ارتفاع نسبة العنف والطلاق في بلادنا.

وبالإضافة إلى هذه العوامل السوسيولوجية، فإن الرجال يتصرّفون مع النساء من خلال أحكامهم القبلية، وصورهم المنمّطة التي تتحول إلى تخيلات، كأن ينبهر الرجل ببكّارة الفتاة فيرى في فضّها علامة رجولته وفحولته، مغيّبا الفتاة في العلاقة الجنسانيّة، وغافلا عن علاقة الحبّ.

ومن الصّور المنمّطة الأخرى أنّ الرجال ينظرون إلى المرأة على أنها ناقصة عقل ودين، وضعيفة، وصاحبة المكايد، الخ.

الفوارق بين دماغ الرّجل والمرأة مصدر من مصادر الخلافات الزوجية:

تمتاز المرأة بتطوّر الدّماغ الأيسر مع تضخم الجسم الجاسي corps calleux أمّا الرجل فيمتاز بتطوّر الدّماغ الأيمن. ومن المعلوم أن النصف الكرويّ الأيسر للدماغ علميّ أي أنه تحليليّ، وعقلانيّ ولفظي وصدغيّ temporal، في حين أنّ النصف الكرويّ الأيمن فهو فنّي وتوليفيّ وانفعالي وغير لفظيّ ويهيكل الفضاء بصفة أفضل. تنشط النساء بالإضافة إلى النصف الكروي الأيسر، النصف الكروي الأيمن فتطغى على خطابها الانفعالات (مخاوف) والعواطف (الحب، الكراهية) والرغبات، الخ.

يقدّر الأخصائيون أن للمرأة دماغا ذكريا بنسبة 10٪ في حين أن للرجال دماغا أنثويّا بنسبة 20٪.[1] وتبعا لهذه الفوارق البيولوجيّة، تظهر بين الرجال والنساء فوارق في الملكات العقليّة والإدراكيّة، والكلاميّة، والانفعاليّة.

فعلى المستوى الذهني، يتفوّق الذكور على الإناث في عمل هيكلة الفضاء، والعامل الميكانيكي، والريّاضيّات. وتعني هيكلة الفضاء تصوّر الأمكنة، وحركة الأشياء فيه كأن ينجح الذكور بصفة أفضل في التّوجّه في الفضاء، وحَلّ جُلّ المشاكل الرياضية في مجال الهندسة الفضائية مثلا. وإذا كان الذكور يتوجّهون بصفة أفضل في الفضاء، فإن الإناث يتوجّهن بصفة أفضل في الزمان. (نفس المرجع)

1- GINGER S. & A. (1987 Cerveau droit, erveau gauche, la diffirence entre les hommes et les femmes, Mozilla Firefox.

الفوارق في الإدراك perception:

نظرة المرأة للمحيط نظرة شاملة، تنطلق من الكلّ إلى الجزء، في حين أن نظرة الرّجل فهي تحليليّة تنطلق من الجزء إلى الكلّ.

كما تبيّن من الدّراسات الحديثة أن سمع النساء للأصوات يكون أقوى من سمع الرجال لهذه الأصوات بنسبة متوسطة 3،2، ويعني ذلك أن نفس الصّوت يبدو قويا من قبل المرأة، ويبدو للرجل أنه حديث عادي (سارج جينقارجر، نفس المرجع).

الفوارق في التواصل :

اتّضح من الدّراسات الحاليّة أن المرأة تبدو أكثر مهارة في التواصل اللفظي من الرّجل، في حين أن هذا الأخير يكون أمهر في الفعل والمنافسة. يرجع هذا الفارق إلى اختلاف تطوّر دماغهما. يكون الدماغ الأيسر، مركز الكلام، عند المرأة أكثر تطوّرا، في حين أن الدماغ الأيمن يكون أكثر تطوّرا عند الرجل وذلك نتيجة لهرمون testostérone وهرمون œstrogène. (نفس المرجع)

واتّضح من ملاحظة الأولاد والبنات في رياض الأطفال أن البنات يتحدّثن مدّة 15 دقيقة في حصّة 50 دقيقة، في حين أن الأولاد لا يستغرق حديثهم إلا أربع دقائق في نفس المدة أي أربع مرّات أقلّ. (نفس المرجع)

الفوارق بين بنية دماغ المرأة والرجل:

المرأة	الرجل
الدّماغ الأيسر (+الدّماغ الأيمن وكبر الجسم الجاسي (corps calleux	الدماغ الأيمن
أقلّ اختصاصا ويعمل بصفة شموليّة	أكثر اختصاصا، ويعمل بصفة تحليلية
موجّه نحو الزمان	موجّه نحو الفضاء
فطرة سليمة bon sens، منطق لفظيّ وذاكرة لفظيّة	منطق فضائي، توجّه، دوران ذهنيّ rotation mentale
تفوق البنات على الأولاد في اللغة منذ التاسعة بـ18 شهرا	موهبة في الرّياضيّات

لا توجد بنت واحدة متفوقة تفوقا كبيرا في الريّاضيات من بين 24000 تلميذة	يوجد 63 من بين 24000ولدا موهوبا موهبة كبيرة في الرياضيات
تُطعم الصّغار	يصطاد طريدة (صيّاد، محارب)
تأخذ الكرة على الأرض في ذراعيها	يضرب الكرة على الأرض برجله
Oestrogènes, progestérone, ocytocine, prolactine	Testostérone hormone de conquête
نظر من زاوية كبيرة	نظر من بعيد
تعاون	تنافس
مدّخرات من الدّهون، 25 ٪ من العضلات	قوّة و40 ٪ من العضلات
هدوء وصبر	سرعة واندفاعيّة
في حاجة إلى ساعة زائدة من النوم	في حاجة إلى الحركة
انفعاليّة أقلّ حدّة مع ميل أكبر إلى التعبير عنها	انفعاليّة أشد مع ضبطها ومع عدم التعبير عنها
إظهار للمشاعر والأفكار والسلوكات	استبطان المشاعر والأفكار
شمّ يفوق تطوّره 100 مرّة شمّ الرجل	شم أقل تطوّرا
إدراك أدقّ لدقائق الألوان	نظر متطوّر وتطغى عليه الشبقيّة
تبحث عن الاتصال عن قرب (الروائح)	يدرك بصفة أفضل الأشكال والحركة
تجد المرأة اتّجاهها بالاعتماد على تفاصيل المسار	يتّوجه الرجل نحو الشمال دون الاعتماد على العلامات
الحاجة إلى الأمن	الحاجة إلى المغامرة والمقاتلة
الحاجة إلى التحدّث وإلى من يستمع إليها	الحاجة إلى التصرّف والقيام بالأعمال

المصدر: GINGER.S & A.1987

ما يستنتج من هذه القائمة من الفوارق أن حكمة الله اقتضت أن يتكامل الرجل والمرأة كأنهما يكوّنان وحدة متكاملة، ولكن المأساة أن يحاول كلاهما أن يهيمن على الآخر، أو يذيبه في حين أن الغاية من الحياة الزوجيّة هي تكوين الأسرة التي تحتاج إلى تكامل خصالهما وجهودهما.

الفوارق في القدرات الانفعالية الاجتماعيّة والأخلاقية:

يتأثر مزاج المرأة بالدّورة الشهرية، فتصبح المرأة أكثر تهيّجا انفعاليّا، كما تضيع الأنساق البيولوجية التي تنظم حياة المرأة تنظيما محكما، فلا بدّ إذا أن ينصت الرجل مدة الحيض إلى هذه الأنساق.

التفاوت بين العمر العقلي والعمر الانفعالي :

للتّوقعات أهمّيتها في العلاقات البين الشخصية، سواء كان الأفراد واعين أم غير واعين، ومن هذه التّوقّعات أن يتصرّف الناس وفق عمرهم العقلي[1] وعمرهم الانفعالي.[2]

قد لا يتوافق العمر العقلي مع العمر الانفعالي، وقد يكون عمر الزوج العقلي 30 سنة، في حين أن العمر العقلي للزوجة قد يكون في العاشرة، وهذا ما يجعلهما إزاء تحدّيات كبرى.

ويبدو أن انعدام التوازن بين الرجل والمرأة على المستوى الانفعالي يكون أكثر إحباطا من التفاوت على المستوى العقلي. وقد بيّنت تجارب العلاج النفسي أن الاختلاف في العمر العقلي قد يهيّئ أرضية لتواصل وتفاهم أفضل. وعلى العكس من ذلك، فإن التفاوت على المستوى الانفعالي يجعل الزوجين إزاء إحباط كبير.

غالبا ما يستقرّ بعض الأفراد في مستوى من العمر الانفعالي نتيجة لصدمات نفسية أو تعسّف أو علاقات مجدبة، في مثل هذه الحالة، يكون هؤلاء في حاجة إلى تعلم كيفيّة التعرف على انفعالاتهم، والتعبير عنها بفضل تمارين كالرسم، والكتابة في سجل يومي لخبراتهم، وتعاطي الرياضة، والتحدث إلى من يثقون فيهم، والوعي بالإحساسات البدنية كارتفاع دقات القلب، وتسارع نسق التنفس، الخ.

1- هو العمر الذي يتناسب مع درجة النمو الذهني، مثال ذلك أن يكون الطفل الذي عمره 6 سنوات أن يقوم بعمليات حسابية بسيطة، وان يصبح قادرا في العاشرة على حل مسائل حسابية تستدعي تطبيق بعض القواعد الحسابية والهندسية.

2- يقيس حاصل الذكاء الانفعالي العمر الانفعالي. ويعرف الذكاء الانفعالي على أنه القدرة على التفاهم والتواصل مع الغير بصفة فعالة. ومن قدرات هذا النمط من الذكاء الوعي بالانفعالات، والتحكم في الذات، واحترام الآخرين.

الفوارق في نموّ الأخلاقية :

وأمّا على المستوى النمو الأخلاقي فإن نموّ الأخلاقيّة عند الذكور يتمّ في ستّ مراحل، في حين أن البنات لا يبلغن إلا المرحلة الخامسة[1]. توضّح لنا وضعية المشكل الآتي طبيعة الأخلاقية عند الذكر والأنثى (كليقان Calligan).

الوضعية المشكل : كان لأحمد زوجة مريضة، ولكّنه كان فقيرا، فقصد الصيدلي، وسرق الدّواء. يرى الذكور أن أحمد مُدان ويجب معاقبته لأن المصلحة العامة أهمّ من المصلحة الخاصة، أما بالنسبة للبنات فأحمد ليس مُدانا، ويجب تبرئته، فالصيدلي هو المدان لأنه امتنع عن إنقاذ المرأة المريضة. وكان حلّ المشكل أن يعمل أحمد في الصيدلية حتّى يقضي دينه.

1- اهتم كولبارق Kohlberg بالتربية الأخلاقية وحدد مراحل الارتقاء الأخلاقي على هذا النحو:
المرحلة الأولى : هي مرحلة الخوف من الشرطي. يُطيع الطفل صاحب السلطة قصد تجنّب العقوبة. يكون توجيهه إذا عن طريق العقاب والطاعة.
المرحلة الثانية : هي مرحلة الانتفاعية الساذجة، الطيب هو ما يسمح بإشباع الحاجات. إنها أخلاقية المصالح أو«أعطني– أعطك».
المرحلة الثالثة : إنها مرحلة الولد اللطيف الذي يتميّز بالرغبة في أن ينظر إليه صاحب السلطة نظرة إيجابية.
المرحلة الرابعة: إنها الأخلاقية الشرعوية légaliste التي تتمثل في احترام القانون والنظام. إنها أخلاقية القانون، والموافقة (التي تطغى في كل المجتمعات والتي تحافظ عليها السلطة)
المرحلة الخامسة : إنها الأخلاقية التعاقدية، ينبغي على الفرد العمل بالقانون، ولكن القانون قابل للتعديل، ما يهم أنه ينبغي أن يكون القانون عادلا (حقوق فردية وقوانين مقبولة بصفة ديمقراطية).
المرحلة السادسة : إنها أخلاقية عالمية الطابع تقوم على عمل مستقل حر من كل الضغوط، مثال ذلك، احترام حقوق الإنسان.

الفصل الثالث والثلاثون

بعض نصائح للأزواج

وصايا للرفع من مستوى السعادة الزوجية:

استخرجنا من ا لتحاليل أعلاه الوصايا الآتية لعلها تسهم في السعادة الزوجية :

أولا: يوصي المرشدون في العلاقات الزوجية الرجال والنساء بالتصرّف في انفعالاتهم بصفة مختلفة. ينبغي على الرجال أن يواجهوا الصراع وألا يتجنّبوه. وينبغي أن ينظروا إلى انتقادات المرأة على أنها صادرة عن حبّ لا عن كراهية، وعن حاجتها إلى التعبير عن مشاعرها وأفكارها، كما ينبغي عليهم تصفية الموقف لأن تراكم الصّراعات قد يقود إلى القطيعة. ولعلّ أحسن طريقة لتهدئة المرأة الأخذ بعين الاعتبار المشاعر التي تنتابها. وهكذا فإن الاتجاه المتفهّم قد يضع حدّا للصّراع.

ثانيا : وأما الوصية الثانية فتتمثّل في مواصلة الحوار، لأن المرأة التي تشعر أن تشكّياتها قد أُخذت بعين الاعتبار تهدأ.

وينبغي على المرأة أن تعي أن انتقاداتها، واعتراضاتها، ولومها المتعاقب يُدخل اضطرابا على زوجها، وخاصة إذا انصبّت على شخصه. وحتى يكون الانتقاد مُجديا، ينبغي أن ينصبّ على السلوك المنحرف. فبدلا أن يقول لها: أنت لا تحسنين الطبخ، الأولى أن يقول لها «إن الطعام ينقصه الملح» مثلا. ويجب على المراة أن تفعل بالمثل.

ثالثا، يحسُن بالطرفين التحكّم في مشاعرهما السلبيّة، كالغضب أي السيطرة على السَّوْرَةِ التي أحدثتها الرجّة الانفعالية التي تحول دون الاستماع إلى الآخر، لذلك أوصى الرسول

(ص) بكظم جرعة الغيظ فقال: «ما من جرعةٍ أعظمُ عند الله من جرعةِ غيظٍ كظمها عبدٌ ابتغاءَ وجهِ الله (عن ابن عمر، ابن ماجة، 4188)، أو القيام ببعض الحركات: «عن أبي ذر قال: قال رسول الله: «إذا غضِب أحدُكم وهو قائِمٌ فليجْلِسْ، فإن ذهب عنه الغضَبُ، وإلا فلْيضطجِع» (أبوداود، 4782).

وبكلمة وجيزة ينبغي على الزوجين أن يُظهرا ذكاء انفعاليا بفضل القدرة على إدراك علامات الانفعالات على وجه الآخر، والتعبير عن انفعالاتها، والتحكّم فيها لتيسير عملية التفكير، وفهم الانفعالات.

رابعا: وينصح علماء النفس ومن بينهم ، قوتمان Gottman بأن يتعلّم من يخشى أن ينزلق في الغضب مراقبة نسق القلب خلال محادثة مضطربة، ومقارنة دقات قلبه الحاليّة بنبض قلبه العادي. وعندما يفوق النّبض عشر نبضات في الدقيقة، فذلك يعني أن اجتياح الغضب قد بدأ. عندئذ يحسُن بالغاضب أن ينفرد مدّة عشرين دقيقة ليهدأ قبل استئناف المناقشة (غولمان .(Goleman, p.188

خامسا: وينبغي على الزوجين التحلّي بالذكاء الانفعالي بفضل القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها، والتحكّم فيها لتسهيل عمليّة التفكير، والفهم، ويعني الذكاء الانفعالي التحكم في الانفعالات الشخصية وفي انفعالات الغير.[1]

وصايا مقتضبة للزواجين:

	وصايا للرجل في معاملته مع الزوجة	وصايا للمرأة في معاملة الرجل
1	ليست المعاشرة بالمعروف أن تمتنع عن إيقاع الأذى بها، بل أن تحتمل الأذى منها.	امتنعي عن الانتقاد ولا تسلّطي عليه لسانك السليط
2	تذكّر أنك مسؤول على الإنفاق على الأسرة	حافظي على مال زوجك ولا تبذّري ولا تُسرفي
3	تذكّر أن القوامة لا تعني الاستعلاء والهيمنة بل هي تكليف لا تشريف، وقيادة حكيمة وأن سيّد القوم خادمهم	تذكري أن زمام قيادة سفينة الأسرة بيده وأن لا تماسك للمجموعة الأسريّة دون قائد

1- Traduction, Mayer et Salovey, 1997, in Wikipedia, , Microsoft Internet Explorer.

4	تذكر أن القيادة تتطلب استشارة الزوجة	قدّمي له النصح والمشورة وتذكري أنه في حاجة إلى التشجيع في ما يقوم به من عمل
5	التمس فيها الجوانب الإيجابيّة في شخصيّتها	التمسي فيه الجوانب الإيجابيّة في شخصيّته
6	لا تنس أن تقدّم الهدايا للزوجة	حافظي على أناقتك وجمالك
7	عبّر لها عن مشاعرك وتودّد لها	عبّري له عن مشاعرك وتودّدي له
8	عاملها بالرفق واللين وتخلّ عن التهديد بالطلاق	لا تثيري غضبه، ولا تعصيه، ولا تتمرّدي عليه
9	لا تحوّل الحوار إلى هيمنة وأنصت إليها	صارحيه ولا تكذبي عليه فإن الكذب يهدّم الثقة بينكما
10	لا تنس أن تكرم أهل بيتها	لا تنسيْ أن تكرمي أهل بيته

محدودية هذه الوصايا اليوم:

إن نحن قدمنا هذه التوصيات فذلك لأن الأوامر الربّانية والتّوصيّات النبويّة المتعلّقة بالعلاقات الزوجية لم تعد تنظّم سلوكات الزوجين عند كثير من الناس، فانفجرت غريزة العدوانية في المجتمعات العربية والمجتمعات الغربية على حدّ سواء. فنحن في حاجة إلى قراءة جديدة للنّصوص الإسلامية حتى لا تُنتهك حرمة المرأة، وحتى نغيّر اتجاهاتنا منها، إن المرأة المظلومة لا يمكن أن تكون سعيدة، وبدون سعادتها لا يمكن أن يكون أفراد الأسرة سعداء. كيف يمكن للمرأة أن تسعد اليوم وقد تفاقمت نسبة العنوسة ونسبة الطلاق وأنّى لها أن تسعد؟

العنوسة:

أصبحت العنوسة شبحا يهدّد الأسرة العربية، فقد أشارت دراسة حديثة إلى أن ثلث عدد الفتيات في الدول العربية بلغن سنّ الثلاثين دون زواج، ففي السعودية أكّدت إحصائية صادرة عن وزارة التخطيط أن ظاهرة العنوسة امتدّت لتشمل حوالي ثلث عدد الفتيات السعوديات اللاتي في سن الزواج.

نورد فيما يلي مقتطفات من مقال حول العنوسة[1] حيث يذكر صاحب المقال النسبة العالية لعزوبة الفتيات والشباب. يظهر من الدراسة أنّ عدد الفتيات اللواتي بلغن سن الزواج ولم يتزوجن 1529418 فتاة، ووفقا لدراسة نُشرت في الإمارات فإن نسبة العوانس قد وصلت إلى 68٪ ممن هن في سنّ الزواج؛ أي أن في كل بيت إماراتي فتاة عانسا، وكشفت دراسة حديثة أن 35٪ من الفتيات في كل من الكويت وقطر والبحرين بلغن مرحلة العنوسة، وانخفضت هذه النسبة في كل من اليمن وليبيا لتصل إلى 30٪، بينما بلغت 20٪ في كل من السودان والصومال، و10٪ في سلطنة عُمان والمغرب، وكانت أعلى نسبة قد تحققت في العراق إذ وصلت إلى85٪.

أما في مصر فقد كشفت الدراسة التي أجراها مركز الدراسات الاجتماعية إلى وجود 9 ملايين فتاة فاتهنّ قطار الزواج. ولا تقلّ نسبة العنوسة ارتفاعا في بلدان المغربي العربي (نفس المرجع).

الطلاق:

ولا تقل ظاهرة الطلاق خطورة عن ظاهرة العنوسة إذ تكاد نسبتها تتجاوز 30٪ حسب رأي ليلى أحمد الأحدب التي رجعت إلى دراسة الباحث السيد سلمان بن محمد العمري الذي قام بدراسة حول ظاهرة الطلاق في المجتمع السعودي. صنّفت الكاتبة في مقالها «حتى لا يتحوّل الطلاق إلى ظاهرة» أسباب الطلاق فكتبت: «صنّفتُ أسباب الطلاق إلى خمسة أقسام، أوّلها، وأهمها سوء الاختيار وتلي ذلك تدخّلات الأهل ثم الأسباب الأخلاقية والمادية والجنسية إضافة إلى سهولة إيقاع الطلاق في بعض المجتمعات العربية التي لا تختلف عن بعضها البعض في نسب الطلاق أو نسبة ازدياده، وإن اختلفت في تواتر أسبابه (صحيفة الوطن، 15/8/ 2005).

وأشارت وكيلة شؤون الطالبات بجامعة الملك عبد العزيز رئيسة لجنة التوعية الأستاذة في قسم الدراسات الإسلامية الدكتورة سامية بخاري إلى ارتفاع نسب الطلاق في الدول الخليجية إلى 38٪ بسبب غياب الحوار بين الزوجين (أخبار الوطن العربي، مركز الأخبار، أمان 2006).

من البديهي أن ظاهرتي العنوسة والطلاق المأسويّتين الناجمتين عن التحول الاجتماعي السريع تمثلان مشكلين خطيرين لا بد من إيجاد حلول لهما حتى لا يحرم الشباب من السعادة.

1- عوانس بالجملة وشباب عازف عن الزواج للدكتور سعد بن عبد الله الحميد والدكتور خالد بن عبد الرحمن الحريسي 31-10-2006.

الفصل الرابع والثلاثون

سعادة الأبناء

لا وجود لتعريف نوعيّ للسعادة خاص بالأبناء، فما قيل عن سعادة الكهل يصلح لتحديد سعادة الطفل والمراهق، إنها ارتياح النفس، وانشراحها، والشعور بالرضا. غير أن لسعادة الأطفال والمراهقين مقوّماتها لاختلاف حاجاتهم عن حاجات الكهل.

قد مرّ بنا أن السعادة تتحقّق بإشباع حاجات الكهل المتباينة من حاجات فسيولوجيّة وحاجات نفسية وحاجات روحيّة. وللأطفال حاجاتهم الخاصة التي تختلف بآختلاف فترة نموهم.

خاصيات مراحل نمو الطفل :

خاصيّات الطفولة الأولى (من الولادة إلى موفى السنة الثانية):

أظهرت الدراسات الأولى وخاصة منها دراسات سبيتز[1] Spitz أن الفقدان العاطفي الذي يتعرّض له الطفل خلال السنة الثانية يؤدّي إلى عدم توازن نفسي، وتأخّر نفس حركي وذهني.

من المعلوم أن الاتّصال بالأم يُولّد لدى الطفل الشعور بالأمن، في حين أن غياب الأم يُثير فيه ضيقا شديدا. فالحاجة النفسية إلى التعلّق بالأمّ هي إذا أقوى من الحاجة إلى الطعام أو الحاجة الجنسية كما زعم فرويد (بولبي Bowlby).[2] يعتبر إشباع الحاجة إلى التعلّق ضروريا لربط علاقات اجتماعية سويّة مستقبلا. كان رسول الله(ص) القدوة في هذه المعاملة، إذ يروي عنه أنس

1- De la naissance à la parole. (La première année de la vie) P.U.F, éd, Paris.

2- J. Bowlby, 1969, trad. Puf, 1978-1984.

بن مالك(ر) أنه عليه الصلاة والسلام كان يقول لفاطمة رضي الله عنها : «ادعي ابنيّ» فيشمّهما ويضّمهما إليه» (الترمذي، 3807). ويروي مسلم عن أبي قتادة (ر) قال : روى أبو قتادة عن النبي (ص) : «خرج علينا النبي (ص) وأمامة بنت أبي العاص -وهي ابنة زينب بنت رسول الله - على عاتقه، فصلّى، فإذا ركع وضعها، وإذا رفع رفعها» (البخاري، 5996).

جاءت البحوث الميدانية لما تفطن إليه النبي (ص) إلى حاجة الطفل إلى العطف، والمداعبة، إذ بيّنت ميلاني كلاين Mélanie Klein أنه عندما تقوم علاقة سعيدة بين الأم وابنها يكون هذا الأخير قادرا على استبطانها، وعندئذ تكتمل شروط تبادل الحبّ (أخذ وعطاء)، فالرّضيع لا يشعر بالسّرور فحسب عند الرضاعة، بل يستجيب لحضور الأم وحدبها عليه.

وتضيف أن تذكر الفترات السعيدة تُساعد الرضيع على تجاوز الإحباطات لأنها تنبئ باستعادة فترات أكثر سعادة لاحقا. كما أنّها أوضحت وجود علاقة بين السّرور والتفهّم من قبل الأمّ [1] (ميلاني كلاين، ص.133)، وتُردف أن الحبّ يولّد لدى الطفل السرور الذي يكون مصحوبا بشعور الاعتراف بالجميل. فمقابل حبّ الأم ورعايتها تستفيق مشاعر الحبّ والاعتراف بالجميل بصفة فورية وتلقائية. ويعبّر الطفل عن حبّه من خلال تعلقه بثدي أمه، ويتحوّل هذا التعلّق فيما بعد إلى حبها كشخص (نفس المرجع، ص.85).

عندما يمرّ الطفل بأكبر قسط من الانفعالات الإيجابية، يكون أقدر على اكتشاف محيطه، وأقلّ خوفا، مما يُفضي إلى شعور بالتحكّم في الموقف، ولما يشعر أنه يتحكّم في ما يحيط به، يكون أكثر جرأة على التفتح والخلق.

خاصيات الطفولة الثانية (3-6 سنوات):

يشعر الطفل في المرحلة الثانية من عمره بحاجة قويّة إلى الحركات التي يصبح قادرا على التحكّم فيها وتنسيقها تدريجيا بصفة أفضل. ويكون اللعب خاصّية هذه المرحلة. ويتميّز النشاط اللعبي عن النشاط الوظيفي (تدريب الحواس) للمرحلة السابقة ليصبح ظاهرة نوعية : لذّة الفعل، وشعور بالقوّة، وتأكيد للذات، وتعبير رمزي (لعبة كما لو...أو التظاهر). يرغب الطفل في هذه الفترة في الاتصال بالرفاق، غير أن التمركز حول الذات يمنعه من التعاون مع الأقران، وغالبا ما تطبع العلاقات الاجتماعية الأولى بطابع عدواني.

1- Mélanie Klein, Enviè et gratitude, 1963.

وعلى الرغم من التمركز حول الذات، ينجذب الطفل إلى الكهل شيئا فشيئا مما يؤهله للطاعة، قبل السادسة من عمره، يطلق بياجي Piaget على هذه المرحلة «مرحلة الأخلاقية الخاضعة»: يلتزم الطفل بالواجبات، والنواهي، والقواعد التي يأمر بها الوالدان دون أن يكون قادرا على مراجعتها.

خاصيات الطفولة الثالثة من السادسة إلى الثانية عشرة:

في هذه المرحلة تكبر القامة، ويتعلّم الطفل تقنيات جديدة، ويطوّر قدرته على إدراك المفاهيم. غير أن هذه السنوات تؤلف فترة تدعيم الجوانب المتعدّدة للشخصية بدل أن تكون تتابعا لمكتسبات جديدة. فإذا تعلم الطفل مثلا، على المستوى الحركي، رمي الكرة في السنوات السابقة، فإنه يصبح أكثر مهارة في تناول الكرة ورميها وتلقّفها.

وتصبح المدرسة في هذه المرحلة مركز حياة الطفل حيث يقضي الطفل فيها وقتا طويلا، وحيث يرتبط ارتقاؤه الذهني بالتعلم المدرسي. وتطغى العلاقات مع الرفاق شيئا فشيئا على العلاقات في الأسرة، ويصبح الطفل قادرا على التعاون ضمن الفريق، وغالبا ما يكون ذلك مع الأقران من نفس الجنس. تسمح هذه الحياة الاجتماعية القوّية بارتقاء أخلاقية مستقلة: فتُستبدل الإلزامات الصادرة عن الكهل بأخرى تقوم على الإرادة الجماعيّة، والتزام الفرد بقرارات المجموعة. ويصبح الطفل قادرا في التاسعة من عمره على حلّ المشاكل اليومية، وينظر إلى العالم نظرة صحيحة شريطة أن تُمنح له حرّية معالجة الأشياء كدعامة للتفكير، فقواعد تفكيره ترتبط ارتباطا وثيقا بنشاطه. إنها مرحلة العمليّات الحسّية. وحوالي الثانية عشر من عمره، فهو إما يواصل في التفكير كما كان الشأن في المرحلة السابقة، وإما أن يصبح قادرا على معالجة الأفكار، والرموز تبعا لقواعد المنطق، كأن يصنعْ فرضية فيستنتج النتائج دون السقوط في التناقض (بياجي Piaget).

ينبغي على الآباء أن يعرفوا أن حاجات الطفل تتغيّر تبعا لسنهم. إنه في حاجة إلى العطف والشعور بالأمن في المرحلة الأولى من الطفولة، والثقة، والمواساة بين السادسة والثامنة،، أما في سنّ العاشرة والحادية عشر فهو أحوج ما يكون إلى الاستقلالية، والاحترام (لنشوء الشعور بالحياء فيه)، واهتمام الآخر به لأن حاجاته العرفانية cognitives والوجدانية. قد تغيّرت. فيصبح في حاجة أكبر إلى التوضيح، والتفسير في هذه المرحلة لأنه ارتقى إلى مرحلة التفكير الحسي (بياجي Piaget)، لذلك ينبغي الإجابة على أسئلته المتكرّرة إشباعا لفضوله، وتدعيما لملكته الذهنية.

سعادة الطفل:

سعادة الطفل في إشباع حاجاته:

يسمح التعرّف على حاجات الطفل بالعمل على إشباعها إذا أردنا أن نساعده على قطع مراحل نمّوه بسلام مع الشعور بالرضا. فإن استطاع في المرحلة الأولى أن يُشبع حاجاته إلى التعلّق، والحبّ، والعطف كان أكثر أمنا وثقة بنفسه، وإن هو أشبع حاجاته في المرحلة الثانية من عمره فمارس أنواع الألعاب بمهارة شعر بلذة الفعل، وتعمّق شعوره بالقوّة فكان أكثر تأكيدا لذاته. وإن أشبع في نفسه حاجته إلى ربط علاقات اجتماعية مع رفاقه، ونجح في عمله المدرسي كان أكثر وثوقا بنفسه، وأكثر استقلالية واعتمادا على النفس، تلك هي مقوّمات سعادته.

قد يثير عدم الاستجابة إلى هذه الحاجات في الطفل إحباطا تتولّد عنه ردود فعل عدوانية فيكون نقمة على نفسه ووالديه وإخوته وأخواته.

سعادة الطفل في حسن معاملته من قبل الاولياء:

يتوقّف إشباع حاجات الأبناء على نوعيّة معاملة أوليائهم لهم وقد اتّضح من عشرات من البحوث أن للكيفيّة التي يعامل بها الآباء أبناءهم- شدّتهم أو تفهّمهم، لامبالاتهم أو حبّهم،الخ. آثارا عميقة، ودائمة في حياة هؤلاء الأبناء الانفعالية. لاحظ هوفن وغوتمان Hooven et John (Gottman 1994) من خلال تحليلهم لانعكاسات علاقات الأولياء على أطفالهم أن الأولياء الأكثر ذكاء على المستوى الانفعالي كانوا أوفر حظًا في مساعدة أبنائهم على التحكّم في تقلّبات انفعالاتهم (Goleman, p.240).

ترجع الفوارق في التعامل مع الأطفال وفي بناء شخصيّتهم إلى اختلاف الاتّجاهات النفسية في مجال المعاملات مع الأطفال. لذلك قسم علماء نفس التربية الاتجاهات التربوية إلى اتجاهات تقبّل، واتجاهات سلطوية، واتجاهات لامبالاة ورفض.

الاتجاهات النفسية الوالدية:

اتجاهات التّقبّل:

يُعدّ تقبل الطفل غير المشروط عاملا مهما في تنمية تقدير الذات. فكم من مرّة نسمع الآباء يقولون: «إنك ابني وأحبّك، إن تنجح في المدرسة». هذا تقبّل مشروط بالنجاح. وقد يشعر الطفل

أنه غير محبوب إذا ما فشل. فأفضل حبّ يُغدق على الأطفال هو الحب غير المشروط. : «إنك ابني وأحبّك مهما كانت نتيجتك المدرسية».

كان النبي يحب أن يظهر حبّه لأحفاده فيقول: «اللهم إني أحبّهما فأحبّهما، وأبغِض من أبغضهما» (عن أبي هريرة، السيوطي، 4202).

قوام هذه الاتجاهات حبّ الأطفال، والرفق في معاملاتهم، والرأفة بهم، والعدل بينهم.

قال النبي (ص) في هذا السياق:

- «أحبّوا الصبيان وارحموهم وإذا وعدتموهم ففوا لهم لا يرون إلا ترزقونهم».
- «البرَكَةُ في أكابِرنا، فمن لا يرحَمُ صغيرَنا ويُجلّ كبيرَنا فليس مِنّا» (عن أبي أمامة، 10084).
- «إن الله يُحبّ أن تعدِلوا بين أولادِكم حتى في القُبَلِ (عن النعمان بن بشير، السيوطي، 5582).

وفي تقبّل الأطفال رفق كبير: قال تعالى في الرفق: ﴿فبمَا رحمةٍ من اللهِ لِنْتَ لهُم ولو كنْتَ فظّا غليظَ القَلبِ لانفضُّوا من حَوْلِكَ﴾ (آل عمران، 159).

و نجد في الحديث الآتي توضيحا للآية الكريمة: «إن الرفقَ لا يكون في شيءٍ إلا زانَه، ولا يُنزَعُ من شيءٍ إلا شانَه» (عن عائشة، مسلم، 6497).

اتجاهات الرفض:

يدلّ الرفق على تقبّل الطفل، وهو اتجاه نفسي إيجابي، ويقابله الرفض. جاء في بحث قام به إبراهيم أحمد السيد عليان حول العلاقة بين القبول والرفض الوالدي وتأكيد الذات والعدوانية لدى المراهقين ذكورا وإناثا فتبيّن له وجود علاقة بين الرفض الوالدي والسلوك غير التوكيدي عند المراهقين من الجنسين، وعلاقة بين الرفض الوالدي والعدوانيّة عند المجموعتين من المراهقين، وعلاقة بين إدراك أفراد العيّنة الرفض وسمات الشخصية السلبية ومنها العدوان/العداء، والتقدير السلبي للذات، وعدم الكفاية الشخصية، وعدم الثبات الانفعالي والنظرة السلبية للحياة.

الاتجاهات السلطويّة :

تتّسم الاتجاهات السلطوية بالشدّة والعنف، وعدم احترام الآخر، وفرض الرأي عليه، وعدم التواصل معه. قد يلجأ المربّي السلطوي إلى التوبيخ، والعقاب البدني. إن الأطفال الذين يتعرّضون للضرب تكون سماتهم النفسية سيئة فغالبا ما يكونون عدوانيين، ويجدون صعوبة في التعلّم، وفي ربط علاقات سليمة مع رفاقهم.

ما زالت الاتجاهات التربويّة في البلاد العربية تتّسم بالتسلّط والعنف كما بيّناه في مؤلفنا علاقات المسلم بالله (ص.197، ج1).

يقول Robert Emery إن الأطفال المضروبين يجدون عندما يكبرون صعوبة في التعلم، ويظهرون سلوكات عدوانية، ولا يكونون محبوبين من قبل أترابهم، وقد يميلون إلى الاكتئاب، وقد تزلّ بهم القدم إلى الجنوح والعنف فتطالهم يد العدالة، إن سوء معاملة الطفل بعقابه وضربه، يؤدّي إلى انعكاسات مضرّة على نمو شخصيته.[1]

ولا تقل اتجاهات التسامح المفرط سلبيّة عن اتجاهات التسلّط، فينشأ الطفل على العصيان وعدم الانضباط والتبعيّة وفي ذلك شقاؤه. إننا ننجح بفضل إنصات نشيط في مساعدة الطفل على التعبير عن انفعالاته، بأن نضع له حدودا، وأن نرافقه عندما يكون بصدد حلّ مشكل، وهكذا نعدّه للمستقبل، ونعلّمه التكيّف مع الصعوبات، أي إعادة القفز إثر فشل. سمحت البحوث في حقل علم النفس الإيجابي بالتعرف على أهمّيّة الدور الأساسي الذي يقوم به الأب عندما يحين الوقت لوضع حدّ لتصرّفات الطفل الفوضويّة لأنه في حاجة إلى التأطير الحازم بقدر ما هو في حاجة إلى العطف.

يقول روجي ماركورال : Roger Marcaurelle إن التأطير الإيجابي، وعلى وجه الخصوص ذلك الذي يقدمّه الأب، يُحدّ من العنف البين الشخصي عند الأطفال مما يؤهّلهم للحصول على درجات أفضل في المدرسة، ويحملهم على محافظة أفضل على صحّتهم، فيصبحون أقدر على تجاوز الصّعاب عند حدوث طلاق الوالدين، فيمرّون بسلام في هذه المحنة إذا ما وفّر الوالدان وخاصة الأب حضورا ملؤه الدفء والإنصات.[2]

1- Family Violence, in Goleman, p. 251.

2- Roger Marcaurelle, psychologue et professeur associé en psychologie à l'UQAM.

وللثبات في استعمال نفس الأسلوب التربوي تأثيره العميق في توازن الطفل الانفعالي مستقبلا. يبدأ التعلّم الوجداني باكرا في حياة الطفل، ويتواصل خلال الطفولة. ولأي تبادل بين الوالدين والطفل أساس انفعالي، فكلما تقبّل الطفل نفس الرسائل على مرّ السنوات، كلما كان قادرا على تكوين نواة نفسية لاتجاهه النفسي وذكائه الانفعالي.

استخرج الباحثون ثلاث أنماط من سلوكات عدم الكفاءة الانفعالية للآباء والأكثر تداولا وهي:

- أن يتجاهلوا مشاعر الطفل بعدم الانتباه إلى متاعبه النفسية.
- أن يتركوه يعبّر عن مشاعره كما يشاء، ويفعل ما يشاء حتى وأن يضرب نفسه.
- أن يحتقروا الطفل وأن لا يحترموا مشاعره، فلا شيء يرضيهم، مع قسوة في الانتقاد والعقاب. تحيل هذه السلوكات على اتجاه الوالدين الانهزامي إزاء الطفل، في حين أن الاتجاه المتفائل ينمي لدى الطفل الثقة بالنفس، وحبّ الفضول الذهني، والتحكّم في الذات، والقدرة على ربط علاقات مع الغير، والقدرة على التواصل والتعاون مع الغير. يقول برازلتون Brazelton في هذا المعنى ينبغي على الوالدين : «أن يدركوا ما لأفعالهم من تأثير في تنمية ثقة الطفل بنفسه، وحب اطلاعه، وحبه للتعلم، كما عليهم أن يدركوا ما هي الحدود التي ينبغي أن يقفوا عندها، تلك هي عوامل النجاح في التربية (غولمان، ص247 Goleman).

سعادة الطفل في انماء تقديره لذاته :

للشعور بالسعادة علاقة بتقدير الذات، فكلما ارتفع مستوى تقدير الذات عند شخص كلما كان أكثرا حظوظا في التمتع بالسعادة، فالآباء مطالبون بإنماء تقدير الذات لدى أبنائهم.

يُعدّ تقدير الذات عامل نجاح مدرسي ومهني، كما أنه عامل توازن نفسي وسعادة. يقول رسول الله (ص): «لا ينبغي لمؤمن أن يُذلّ نفسه» قالوا : وكيف يذل نفسه؟ قال: «يتعرض من البلاء ما لا يطيق» (عن علي بن زيد، ابن ماجة، 4016).

وأثبتت البحوث ما أوصى به الرسول من صيانة كرامة النفس وعزتها إذ تبيّن للباحثين أن النجاح المدرسي أو الرياضي يرفع من تقدير ذات التلميذ شريطة أن تكون له استعدادات. هذا ما أُطلق عليه باندورا Bandura شعور الجدوى الذاتية التي يصفها بكونها إيمان الفرد بكونه قادرا

على إنجاز مهمة أو لا (1993). وهو يرى أن الناس يميلون إلى تجنّب الأنشطة التي تبدو مهدّدة لكيانهم، ويقومون بأنشطة يشعرون فيها أنهم قادرون على إنجازها.

يقتضي الرفع من تقدير الذات تنمية الشعور بالجدوى الذاتية التي تخضع لعوامل أربعة:

- وجود نجاحات مثيلة سابقة، فعندما ننجح مرة نشعر أننا سننجح مرة أخرى.
- توفر النماذج أو الأسوة الحسنة : ملاحظة أشخاص شبيهين ينجحون وهذا ما يحث على النجاح.
- التشجيع اللفظي والمديح.
- تجنب ممارسة الضغط على المتعلم لأن القلق النفسي المتولد عن الضغط النفسي يخفّض من الجدوى الذاتية.

إنّ الأولياء مطالبون إذا بإسعاد الأطفال بتشجيعهم على تنمية حس قوي لقيمتهم الشخصية. كشفت دراسة مارك هولدر Mark Holder وبان كولمان Dr. Ben Coleman وجودي ولاس Judi Wallace أن الأطفال الذين يحسون أن لحياتهم معنى وقيمة والذين ينمّون علاقات عميقة جيّدة هم أسعد الأطفال.

إن الشعور بالقوة والراحة والتديّن لها علاقة بالسعادة المتزايدة عند المراهقين والكهول. ولعلّ أحسن وسيلة لإنماء الشعور بالرضا عند الأبناء أن يكون الآباء أسوة حسنة لهم في تصرّفاتهم اليوميّة.

سعادة الأطفاصل في مساعدتهم على استغلال مؤهلاتهم:

من مسؤولية الآباء إزاء أبنائهم أن يتحسّسوا مؤهلاتهم حتى يساعدوهم على تفتيقها وخاصة عندما يدركون أن طموحاتهم وطريقتهم التربويّة لا تتطابق مع هوية أبنائهم وما يريدون تحقيقه.

سن المراهقة:

يتناقص تأثير الوالدين في الابن عندما تتقدّم به السنّ، ويبلغ مرحلة المراهقة فيتزايد تأثير الرفاق فيه، لذلك يحسن بالوالدين أن يسهروا على اختيار أصدقاء ابنهم المراهق. وقد أشار النبي (ص) إلى خطورة هذا التأثير فقال: «إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء

كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يُحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحا طيّبة، ونافخ الكير إما أن يُحرق ثيابك، وإما أن تجد ريحا خبيثة» (عن أبي موسى (ر)، السيوطي، 6416).

سعادة الطفل في صحته الجيدة:

لقد تعرضنا خلال تحاليلنا أن السعادة ترتبط بصحّة الفرد وعافيته ولا يشذ الأطفال عن هذه القاعدة. أصبحت البدانة معضلة العصر تهدد شعورهم بالسعادة، وقد اتضح من بعض البحوث وجود علاقة بين الشعور بالسعادة وصحة الطفل. وبما أن البدانة هي شكل من أشكال المرض الذي من شأنه أن ينغص الحياة على البدين، فإن العلاقة بين الصحّة والسعادة واضحة وقويّة. حلّل الأستاذ هونغ هاو اتشانغ Hung-Hao Chang المعطيات التي جمعها في تيوان (2001) وقارن مستويات البدانة مع معطيات السعادة عند 2366 من الأطفال تتراوح سنهم بين 2 و12 سنة فبيّنت النتائج بوضوح أن الأطفال الذين يتناولون أنواع الهموبرقر المتنوعة ويشربون الصودا يكونون أقل سعادة.[1]

سعادة الطفل في راحته النفسية:

أصبح النظام التربوي في كثير من البلاد العربية يركز على تقييم التلاميذ المستمر على حساب تحقيق الأهداف التعليمية، كما أنه يركز على حشو الأدمغة بالمعارف والإلحاح على حفظها مما يُقض مضجع التلاميذ فتنتابهم الضغوط النفسية، ويعتريهم الملل فينزعجون خوفا من الإخفاق المدرسي، ويملؤهم الملل ضيقا وكدرا. ويمكن للساهرين على التربية أن يجعلوا من المدرسة واحة أمن، بدل أن تمارس ضغوطا نفسية على متعلميها.

فبدل أن تسهم المدرسة في سعادة التلاميذ أطفالا ومراهقين فهي تتسبب في شقائهم، فبدل أن تركّز على التقييم، وحشو الأدمغة عليها أن تركز على الأهداف التعليميّة التي تنمّي فيهم التفكير الواضح، والتحفيز الباطني la motivation intrinsèque والضبط الداخلي والاهتمام بالسعادة وإضفاء المعنى على الحياة (Baylis 2004). كما ينبغي عليها أن تعمل على تدريب التلاميذ على ربط علاقات مسالمة لوضع حدّ للعنف الذي استشرى في المدارس والمعاهد كما يبدو من هذا الشاهد.

1- from National Taiwan University.

أصبح العنف في المدارس والمعاهد في المجتمعات الغربيّة ظاهرة مستفحلة، وتسرّب هذا الدّاء إلى مدارسنا ومعاهدنا. خصص محمّد العيّادي مقالا حول العنف في الوسط المدرسي نشره على الأنترنات. ومن أهم ما أورد في المقال: إنها حالة عنف داخل الوسط التربوي من حالات أخرى كثيرة أصبحت تشهدها المؤسسات التعليمية التونسية في مختلف مراحل التعليم من المستوى الأساسي والثانوي والعالي وعادة ما يكون المدرسون ضحية لهذه الاعتداءات التي يقوم بها تلاميذ أو أوليائهم أو حتى غرباء عن المؤسسة التعليمية.وقد بلغت حالات العنف أقصاها السنة الفارطة عندما أدت معركة بين تلميذ وأحد الغرباء في ساحة أحد المعاهد في مدينة قفصة جنوب البلاد إلى مقتل التلميذ.[1]

وتساءل اللورد ريشار لاير Lord Richard Layard هل ينبغي إدراج دروس في التعليم الثانوي لاقتلاع جذور العنف الذي أصبح داء مزمنا في المدارس والمعاهد. ويكون ذلك بإدراج دروس وتدريبات لتنمية الذكاء الاجتماعي والانفعالي عند التلاميذ لمقاومة العنف كما تساءل: هل الأطفال في حاجة إلى دروس في السعادة لمقاومة مستوى الاكتئاب المتزايد في المؤسسات التعليميّة؟ [2]

ولمقاومة هذه الظاهرة ينبغي أن يدرسوا مواضيع كالتصرّف في المشاعر والاتجاهات نحو العمل، وإعادة توجيه انفعالاتهم السلبية، وكيفية النظر إلى الوسائط الإعلاميّة بفكر ناقد.

1- الحقيقة الدولية -تونس- محمد العيادي 24-02-2010.

2- Richard Layard, *Le Prix du bonheur*, Paris, Armand Colin, 2007 (traduction française de *Happiness, Lessons from a New Science*, Londres, Allen Lane, Penguin Books, 2005.

الفصل الخامس والثلاثون

سعادة ذوي الاحتياجات الخاصة

عدد ذوي الاحتياجات الخاصة في العالم العربي:

لا يفقد ذوو الاحتياجات الخاصّة حقّهم في السعادة لأنهم لا يفقدون إنسانيّتهم بمجرّد إصابة بفقدان حسي أو عضوي أو ذهني. ولكنّهم يُواجهون أكثر صعوبة لتلبيّة حاجاتهم، من ثمّ وجب على المجتمع أن يساعدهم علما أنّهم يؤلّفون فئة هامّة إذ تتراوح نسبتهم في أي مجتمع بشريّ بين 10٪ و15٪، وتتفاوت هذه النسبة حسب درجة تطوّر المجتمع، وتعقّد الحياة فيه. ففي تونس مثلا، ترتفع هذه النسبة إلى 15٪، ويكون عدد المعاقين من كلّ الأصناف 151423 معاقا[1]، وإذا اقلب العدد اعتمدنا هذه النسبة فإن عدد المعاقين في الوطن العربي يكون 338.621.469 : 100 x 15 = 50793220 معاقا على أساس تقديرات السّكّان في العالم العربيّ، عام 2007 [2].

سعادة ذوي الاحتياجات الخاصة:

من اهم مقومات سعادة ذوي الاحتياجات الخاصة تقبلّهم من قبل أسرهم، ومجتمعهم، وأخشى ما يخشاه هؤلاء رفضهم من قبل أسرهم ومجتمعهم. لذلك أولينا للاتجاهات ازاء المعوقين قسما مهمّا من هذا الفصل.

1- CNIPE, Centre National de l'informatique pour l'enfant, Firefox.

2- le site annuaire du monde arabe Mosillafirefox.

الاتجاهات من ذوي الاحتياجات الخاصة قديما وحديثا:

اتجاهات المجتمع ازاءا معاقين:

يبدو أن المجتمع الحديث غير مستعدّ لتقبّل المعاقين ذلك لأنّ عصرنا، بما يفرضه من قيم مثل النجاح الفردي والإنتاجية، لا يسعه إلا أن يجعل المعافين ضحيّة المَيْز، وتهميشهم كمجموعة قائمة في حدّ ذاتها. فلا بدّ من إعادة النظر في ثنائية تفكير الناس واتجاهاتهم إزاء المعافين كما يرى شارل قردو Charles Gardou[1] (ص.261)، وعلى الرّغم من هذه الازدواجية فإنّ هناك من المجتمعات من فهمت أن مقياس حضارة مجتمع ما يُقاس بمدى رعايتها لمعاقيها كما هو الشأن في بعض البلدان المتقدّمة مثل الدانمرك حديثا، وشأن الدول الإسلاميّة قديما. (البيمرستانات والتكايا في العصور الوسطى في بغداد وعواصم أخرى إسلامية[2]

يظنّ الناس أن المتخلّف الذهني، والكفيف، والأصمّ، والمعاق حركيّا ليسوا سعداء، ويطرحون هذا السؤال : هل يكون الطفل ذو الاحتياجات الخاصة سعيدا مثل إخوته وأخواته؟ كتب موريس رنقلر Maurice Ringle في كتابه «سعادة الطفل المعاق»[3] : «أن كثيرا من ذوي الاحتياجات الخاصة يشعرون دون شكّ بالرضا عن أنفسهم، ويحبّون الحياة، ويثقون بقدراتهم الشخصيّة، ويرتاحون لعلاقاتهم مع الأخرين لأن حاجاتهم فد أشبعت، ولأن معظمهم لا يتعرّضون إلى إصابات صادمة أو مشاكل نفسية معقّدة، أو استطاعوا أن يتحكّموا فيها، وعلى الرّغم من الإكراهات والضغوط المرتبطة بالعلاج الطبي، والتربيّة الخاصة، فإن الذين يسهرون على رعايتهم قد هيّأوا لهم فضاء ملائما لينمّوا قدراتهم في حرّية»، ويبيّن المؤلف أن نقصان كمالهم الفيزيقي أو الذهني أو الحسّي لا يكوّن مانعا للتّمتّع بالشعور السعادة وفرحة الحياة. غير أن هذه السعادة لا ترى النّور إلا عندما يعترف المحيط بقدراتهم، ويتعرّف على احتياجاتهم فيعمل على إشباعها.

الاتجاهات الوالدية إزاء أبنائهم المعوقين :

من البديهي أن نقول إن من مقوّمات سعادة أي شخص، سواء كان معاقا أم سليما، تكمن في إشباع حاجته إلى التقبل والحبّ. إذا كان الطفل العادي في حاجة إلى التقبل والحبّ، فإن

1- Charles Gardou - éd. érès, 2005, p 261.

2- عبد الرزاق عمار 1085، ص.135.

3- Maurice Ringler, Le bonheur de l'enfant handicapé Editions Dunod -Collection Enfances 2009-.

الطفل المعاق أحوج إليهما: يساعده مثل هذا التقبل على الاندماج في الأسرة، وتدعيم الثقة في نفسه مما يدفعه إلى التعلّم. ولكن الاتجاهات الوالديّة إزاء الإعاقة تبدو سلبية في معظمها كما اتضح من بحوثنا إذ تبلغ نسبة الاتجاهات السلبية من رفض أو إهمال نحو المعاقين 53٪[1]، ومن هذه الاتجاهات الحماية الزائدة، وإنكار الإعاقة، ورفضها، وإهمال الطفل المعاق. وإذا كانت الأمّهات يملن إلى الحماية الزائدة، فإن الرجال يميلون إلى الرفض والإهمال. إنّ ما يحمل الأولياء على حماية الطفل حماية زائدة هو في الظاهر خوفهم عليه، ولكن حقيقة الأمر شيء آخر، إنه الرفض المقنّع للطفل لأنّه قد جاء مخيّبا لآمالهم، فيشعرون بمرارة مع إحساس بالذنب لاشعوري.

ويبدو أن أكثر الأولياء تقبلا للطفل هم من يتّصفون بنضج انفعالي، وتوازن نفسي، ومهما يكن من أمر فإن الاستجابات السلبية قد تزيد الطينة بلة، مما يتسبّب في صعوبات إضافية للطفل.

ولا تختلف اتجاهات المعلمين كثيرا عن الاتجاهات الوالديّة فكانت حسب الترتيب التقبّل، والمساعدة، والشفقة، والميْز ségrégation والتجنّب (عبد الرزاق عمار، نفس المرجع).

اتجاهات المعوّقين من أنفسهم:

سبق لنا أن قمنا ببحث حول تصوّرات المعوقين جسديّا، وحسيّا، وذهنيّا عن أنفسهم، ونسوق فيما يلي تصوّرات المكفوفين عن أنفسهم. طرحنا على مجموعة من المكفوفين سؤالا: هل هناك فقدان أشدّ من فقدانك، اذكر الفقدانات بالترتيب. فكانت الإجابات كما يلي:

يتصوّر المكفوف أن فقدانه هو أسوأ الفقدانات، ويعني ذلك أنه لا يتقبّله، ويرى فيه حاجزا لا يمكنه أن يتخطّاه، ويُقرّ بكونه مغلوبا على أمره قبل أن يبدأ المعركة. مثل هذا الشعور يدفعه إلى التخيّلات، والقعود عن الحركة. وعلى النقيض من ذلك، فإن من يتقبّل الإعاقة، يتأقلم معها عن طريق التعويض، ويُبدي عزما لتعويض فقدانه، إنه أكثر واقعيّة ممّنْ ينكر إعاقته. إنه يقبل مساعدة المبصر، ولا يطلبها بإلحاف كما يفعل غير المتوافق، ويفضّل استقلاليّته، والعمل بجدّ وكدّ، إنه ينجح رغم إعاقته في حياته الأسريّة والمدرسيّة والمهنيّة والاجتماعيّة، يعدّ مثل هذا النجاح من أهم مقومات سعادته. وكان من نتائج بحثنا أن 48٪ من جملة المكفوفين المستجوبين يشعرون أنهم فقدوا فرحة الحياة بفقدان البصر في حين أن 52٪ صرّحوا أنهم لم يحرموا السعادة.[2]

1- عبد الرزاق عمار، 1085، ص. 232.

2- عبد الرزاق عمار، 1985، 508-510.

لا شكّ أن الذين أظهروا تقبّل إعاقتهم حظوا باتجاهات إيجابيّة من قبل والديهم ومعلّميهم الذين ساعدوهم على تقبّل إعاقتهم والتّأقلم معها. ويعني ذلك أنهم تعاملوا مع الشخص لا مع الفقدان.

حاجات الطفل المعاق:

من حاجات الطفل المعاق الأساسية حاجاته إلى الأمن، وتنمية الثقة في النفس، والاستقلالية، والتشجيع، والتوقعات الإيجابية، والانتماء، والاحترام وتحقيق الذات.

الحاجة إلى الأمن والحماية :

تبدو حاجة الطفل المعاق إلى الأمن والحماية أكثر إلحاحا من حاجة الطفل العادي إليهما بحكم الفقدان الحسي أو الفقدان الحركي أو الذهني لأنه أكثر تعرضا للمخاطر، ومن المعلوم أن التوازن النفسي رهين الشعور بالأمن.

الحاجة إلى تنمية ثقته بنفسه:

يتسبّب القصور بشتّى أشكاله في الشعور بالدونية، وعدم القدرة، فلا بدّ من تنمية ثقة المعاق بنفسه حتى يعوّل عليها في قضاء حوائجه، دون الاستعانة بغيره وهذا ما ينمّي شعوره بالاستقلالية.

الحاجة إلى الاستقلالية :

لا تقلّ حاجة الطفل المعاق إلى الاستقلالية عن حاجة الطفل العادي، فكم يُحبّ الأطفال منذ نعومة الأظافر أن يقوموا بأنفسهم بعمل ما، فهو طفل قبل أن يكون أعمى أو أصمّ أو معاقا حركيا أو حتى معاقا ذهنيّا. إنه يجد متعة في أن يكون فاعلا أو يحب كما يقول باندورا Bandura (1986) أن يكون له الشعور بالجدوى الذاتية.

الحاجة إلى التّشجيع:

لعل الطفل المعاق أحوج من الطفل العادي إلى التّشجيع لما قد يشعر به من نقص متولّد عن فقدانه الحسي أو الحركي أو الذهني.

الحاجة إلى توقّعات إيجابيّة:

أصبح من المسلّم به تقريبا أن الشخص يتصرّف وفق توقّعات الطرف الذي يتعامل معه، فإن كانت التوقّعات إيجابية، كان أداؤه جيّدا، وإن كانت التوقّعات سلبيّة، كان أداؤه رديئا. إنه التنبّؤ الذي يتحقّق بذاته. ولما كانت الاتجاهات الوالديّة واتجاهات الهيئة المدرسية تميل إلى السلبية، فمن الأرجح أن تكون التوقّعات سلبيّة في معظمها، لذلك ينبغي على الأولياء والمدرسين أن يتذكّروا أن الفقدانات على تنوّعها ليست بشاملة، ولا تشلّ قدرات الأعمى أو الأصمّ أو المعاق العضوي. يبقى للكفيف ذكاؤه وسمعه، ويبقى للأصم ذكاؤه وبصره وقدراته الحركية، ويبقى للمعاق عضويّا حواسه وذكاؤه الخ.

الحاجة إلى الانتماء :

إن أخشى ما يخشاه المعاق هو الإقصاء الأسري عندما يكون طفلا، والإقصاء الاجتماعي لما يكبر، ومما لا شك فيه أن اتجاهات الرفض، والإهمال وسياسة الميز المدرسي من شأنها أن تشعر المعاق، طفلا أم كهلا بالتهميش، والإقصاء اللذين يزيدانه عزلة.

الحاجة إلى الاحترام:

إن الإحساس بالشّفقة إزاء المعاق يُفقده احترامه لنفسه، واحترام النّاس له ممّا يُفقده شعوره بالكرامة. إن الاحترام يزيد من الشعور بالتقبّل الذّاتي، وعدم الإقصاء الاجتماعي، والشعور بالانتماء، وتقدير الذات الذي يعدّ مقوما من مقوّمات السعادة.

الحاجة إلى تحقيق الذات :

يحبّ الطفل على الرّغم من صغر سنّه رفع التحدّيات التي يقدر عليها، ويحرص على النجاح في لعبه، أو في عمله المدرسي، الخ. وكذلك الشأن بالنسبة إلى المعاق.

و خلاصة القول لا يختصّ الطفل المعاق بهذه الاحتياجات، إنما هي احتياجات الكهل كذلك، فهو في حاجة إلى أن تُشبع فيه حاجته إلى التقبّل والانتماء تسهيلا لإدماجه مهنيا وأسريا واجتماعيا، وهو يتأثر بالتوقّعات، ويحرص كل الحرص على الشعور بالاحترام الذي يظهر في نفوره من الشفقة، كما يحرص على رفع التحديّات والنجاح المهني والعائلي.

ويذكرنا النبي (ص) بكلّ هذه الاحتياجات لدى من عاتبه فيه ربّه كما ورد ذلك في سورة عبس، يقول تعالى في محكم آياته : ﴿عَبَسَ وَتَوَلَّى (1) أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى. وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَّكَّى. أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى﴾ [عبس : 1 – 4].

أنزلت هذه الآيات في ابن مكتوم الأعمى، فقد أتى إلى الرسول (ص) فجعل يقول: يا رسول الله أرشدني، وعند رسول الله رجال من عظماء المشركين، فجعل النبي يُعرض عنه، ويُقبل على الآخرين. وكان رسول الله (ص) بعد ذلك إذا رأى ابن أمّ مكتوم يبسط له رداءه ويقول : «مرحبا بمن عاتبني فيه ربّي»ويقول : «هل من حاجة ؟»[1]. استخلفه على المدينة مرّتين في غزوتين غزاهما. وقال أنس : فرأيته يوم القادسيّة راكبا وعليه درع ومعه راية سوداء. وقال العلماء عاتبه الله تعالى حتّى لا تنكسر قلوب أهل الصفّة، وقيل إنما قصد تأليف الرجل، ثقة بما كان في قلب ابن أم مكتوم من الإيمان. والمراد من «لعلّه يزّكّى» بما استدعى منك تعليمه إيّاه من القرآن والدين بأن يزداد طهارة في دينه وزوال ظلمة الجهل منه.

لا نجانب الصّواب إن قلنا إنّ كل هذه التفاسير والتأويلات متكاملة، ويمكن القول بلغة العصر إن النبي (ص) لبّى حاجات ابن أم مكتوم، كنّ له الاحترام والتواضع، وأشعر القوم بضرورة احترامه واحترام غيره من الضعفة، وقوّى فيه الشعور بالانتماء إلى جماعة المسلمين، وعلّمه، وفسح له المجال للاضطلاع بالمسؤوليات، فكأنّه لم يكن أعمى. إنها عمليّة الإدماج في مفهومها الواسع.

إنّ ما فعله النبيّ الكريم مع عبد الله ابن أمّ مكتوم هو ما تحاول أن تقوم به اليوم مؤسسات رعاية المعاقين من تربيّة خاصة، وإعداد مهني وتشغيل.

ولنا في عميد الأدب العربي طه حسين مثال رائع لمعاق حقّق ذاته.تقول ليلى لوقا متحدّثة عن كتابه «الأيام»: يصوّر هذان الجزآن، الأول والثاني، المسيرة النفسية الطويلة التي قطعها نحو نور المعرفة طفلٌ أصيب بعاهة العمى، وهو يسعى إلى سنّ المراهقة. هذا الانبثاق للوعي، وهذه الصحوة التدريجية للإرادة، يستحضرها الكاتب في إسهاب ودقّة، فيطبعان هذين

1- أسباب النزول ل الإمام الحسن علي ين أحمد الو احدي، ص.355

الجزأين، في آن واحد، بطابع الوحدة القويّة، وسمة الثبات الغالبة، وهما الرهانان الأساسيّان اللذان هما مدار الحديث، ويقعان، قبل كل شيء، في أعماق الكائن ذاته.[1]

الإعاقة ليست عائقا في طريق السعادة:

لقد سبق لنا أن أشرنا إلى أنّ السعادة تُبنى لبنة لبنة، وفي ما يلي بعض السلوكات التي تساعد صاحب الاحتياجات الخاصّة على بناء أو إعادة بناء سعادته:

أولا: البدء بالتعرّف على الذات، ولتحقيق ذلك لا بدّ من الاجتهاد لتقبّل ما تفرضه الإعاقة من قيود أي قيود الطبع، والتاريخ الشخصي. تبدو هذه المرحلة صعبة لأن الشخص المعاق يأخذ في الوعي بالقيود التي تفرضها عليه إعاقته، غير أن الآخرين قد يزيدون في عبء هذه الصعوبة، حتى أن هيلين كيلار Hélène Keller قالت: إن ما يُثقل كاهلها ليست الإعاقة في حدّ ذاتها، إنما هي نظرة الناس إليها. ومن المعلوم أن المحيط هو الذي يُشعر المعاق بإعاقته.

ثانيا: إن الأسوياء الذين ينظرون إلى المعاق نظرة الملاحظ يخطئون في تثمين قدراته، لأنهم ينسبون نقصه إلى الخاصيّات الشخصيّة الكامنة فيه، في حين أنه غالبا ما ينسب نقصه والصعوبات التي يلقاها إلى ظروف محيطيّة خارجة عن نطاقه. ذلك هو الخطأ الأساسي الذي وصفه Ross، فحذار أيها المعاق أن تثق بما يقولون، وحاول التعرّف على قدراتك، والثقة بها عندما لا تستجيب أعضاؤك أو حواسك إلى أوامر الدماغ لتحريك عضو، أو النطق بكلمة أو صياغة فكرة. فكرّ فيما تبقّى لك من قدرات لأن الشعور بالفقدان أو النقص هو الطريق نحو فقدان الثقة بالنفس. فلا تبخّس نفسك، وفكر في التعويض. تلك هي آليتك الدفاعيّة التي تستعيد بها ثقتك بنفسك.

ثالثا : لا بدّ من تبرئة النفس من الشعور بالذنب لما تخور قواك الفيزيقية وتضعف، أو تعجز عن السماع أو الرؤية، لأنك لست مسؤولا عن حالتك الصّحّية. إن السخرية التي تثيرها الإعاقة هي مصدر الشعور بالإذلال المستمرّ. وحتى تشعر بشيء من الارتياح ينبغي السعي في تقبّل القيود، وإبراز جوانبك الإيجابيّة حتى تُهيمن على الموقف، وإذا كانت لك روح النكتة حاول أن تسخر من المشكل أو أن تفسّر القيود الفيزيقية والحركيّة والحسية والذهنية بروح فكهة كما فعل سيرانو دي برجراك الذي كان يضحك من أنفه الضّخم بدل أن يكون موضوع سخريّة من الآخرين.

1- ليلى لوقا، ص.92، طه حسين في مرآة العصر، المجمع التونسي للعلوم والفنون

وهذه شهادة بيار تيبارج Pierre Théberge الذي أصيب بمرض باركيسون Parkinson، سئل عن معنى الحياة الناجحة فكانت إجابته : «أن أتحدّث عن حياة ناجحة هو بكل صدق شيء محيّر بالنسبة إلي أو إلى غيري. فحينما أفكّر في حياتي، فإني منبهر بالنجاح الذي حقّقه الآخرون، وأقربائي وزملاء العمل، فالسعادة تقاس بالآثار التي نتركها في الآخرين».

أبدى بيار تيبارج رأيه فيما يتعلّق بسير حياته وهو مصاب بمرض Parkinson فقال : «إني أواصل العمل، وحياتي مليئة. ولا أشعر بحقد ضدّ سوء الحظ. إنني أواجه مرضا عابثا، تافها يتطوّر بصفة غريبة. إنني على أهبة، ولست بشقي، وأنا مسرور بحياتي».[1]

رابعا : لا بدّ من تكسير الصورة التقليدية عن الإعاقة كالكرسيّ المتحرّك، والعصا البيضاء وآلة السمع. إن الأشخاص العاديين غالبا ما تكون لهم نظرة خاطئة عن الإعاقة مما يجعل المعاق في موقف يشعره بالدونيّة. من ثمّ يجب على الشخص المعاق أن ينمّي خصاله الشخصية من قدرة على ربط العلاقات الاجتماعيّة، والتواصل، والثقافة العامة والمهارات المهنية، وبذلك يفرض المعاق وجوده في المجال المهني أو الاجتماعي. وقد يتعرض إلى حسد الزملاء بسبب تفوّقه المهني فيحاول بعض الناس تبخيسه أو إذلاله، عندئذ ينبغي عليه أن يدافع عن نفسه ما استطاع إلى ذلك سبيلا، وأن يستعين بأصدقائه إن لزم الأمر، وأن لا ينسى أن ذهاب عضو من الأعضاء يمحو الذنوب كما يتجلّى من الحديث: «ذهاب البصر مغفرة للذنوب، وذهاب السمع مغفرة للذنوب وما نقص من الجسد فعلى قدر ذلك» (عن ابن مسعود، س: 12286).

خامسا : تذكر أن الناس قد يحبّونك لذاتك فتحظى برضاهم وفي مقدور الناس أن يحصلوا على القبول والرضا لأن كل واحد له قدرته على جذب الآخرين.

وهذه بعض الطرق لتحسين مسارك :

- اجعل قائمة لما نجحت فيه من أعمال ولقدراتك وخصالك الشخصية.
- استعرض كل الأحداث السعيدة من حياتك.
- حاول أن تفكّر في أشياء إيجابية.

1- Le devoir(Canada).com 22-1- 2010

- ضع لنفسك تحدّيات تستطيع رفعها، سجّل تدرّجك، وتجرّأ أن تقول: «إني قادر على كذا».
- وسجل كل ما يضحك وهكذا تؤلف لنفسك رأس مال من الضحك.

الفصل السادس والثلاثون

سعادة المتقدمين في السن

عدد المتقدمين في السن وفئاتهم:

تزايد عدد المتقدمين في السن حديثا:

أصبحت ظاهرة التّقدّم في السنّ ظاهرة كونيّة بفضل التطوّر الاقتصادي والاجتماعي، وما صاحبها من رعاية صحّيّة. ففي تونس، مثلا، تحولّ رجاء التونسيّون في الحياة من 50 سنة في 1960 إلى 75 سنة اليوم. تمثل الفئة العمرية 65 عاما وما فوق 9،6٪ من جملة المتساكنين، فإذا كان عدد سكان تونس سنة 2007 : 10126300 فإن عدد المتقدمين في السنّ فيها هو 69871. وسترتفع هذه السنّ إلى 80 سنة في عام 2020 وهذه هي السنّ المسجّلة في البلاد المتقدّمة اليوم.[1]

وسيرتفع عدد المتقدمين في السن مستقبلا (من 60 وما فوق)، ثم سيزداد من 10 ٪ إلى 18 ٪ خلال العشرين سنة القادمة. إن هذه الظاهرة الديمغرافية التونسيّة فريدة من نوعها، ولكن العالم العربي يشهد هو الآخر تزايدا في عدد المتقدمين في السن كما هو الشأن في جل البلدان النامية كما تدلّ عليه دراسات الأمم المتّحدة المستقبلية.

لم تفتأ نسبة المتقدمين في السن في ازدياد في العقد الأول من القرن الواحد والعشرين، ويُتنبأ أن هذا الاتجاه سيتواصل خلال السنوات القادمة تحولت هذه النسبة من 8٪ سنة 1950 إلى10٪ سنة، 2000 وستبلغ 21 ٪ في حدود 2050.

1- Géopopulation, Démographie Tunisie : vers un déclin rapide de la natalité, Source : Jeune Afrique - 29.04.09.

ويقدر عدد المتقدمين في السن (من 60 سنة فما فوق) بـ629 مليون وسيبلغ ملياران في الخمسينيات من القرن الواحد والعشرين، وتعيش نسبة 54٪ منهم في آسيا، تليها أوروبا بنسبة 24 ٪.[1]

فئات المتقدّمين في السنّ :

إنّ قدرات المتقدّمين في السنّ الذهنيّة منها، والحسّيةّ والحركيّة تتفاوت تبعا للسنّ من ناحية، وتبعا لأسلوب الحياة، والمحافظة على الصحّة، وتاريخ حياة الفرد، من ناحية أخرى، لذلك يحسن بنا تقديم أصنافهم معتمدين في ذلك محكّ السنّ ومحك الاستقلاليّة.

مرحلة الاستقلالية من 60 إلى 75 سنة.

مرحلة التبعيّة النسبيّة من 76 إلى 85 سنة.

مرحلة التبعيّة من 85 سنة إلى ما فوق.

انعكاسات التقدم في السن :

إن التقدم في السنّ مغامرة عادية، ولا أحد يفلت منه، وهو عبارة عن عمليّة شخصية تؤثر فيها الأحداث : لقاءات متنوّعة، سياقات اجتماعيّة، وفسيولوجيّة مختلفة.

يبدو أن التغيّرات الملاحظة على المتقدّم في السنّ هي نتيجة توازن غير مستقرّ بين مكاسب وفقدانات إلى أن يتدهور التوازن نهائيا ليؤذن بالموت المحتوم الذي يشير إلى إنهاك مخزون الجينات.

مختلف انعكاسات التقدم في السن :

لا شكّ أن للتقدّم السنّ انعكاسات على القدرات الحسية الحركية، والقدرات العقلية، وصورة الذات غير أن هذه التغيّرات تتفاوت حسب الفئة العمريّة من ناحية، وتاريخ وأسلوب حياة المتقدّم في السنّ، من ناحية أخرى. ويمكن القول بصفة عامة إن القدرات الحسيّة تضعف فتّتسم حركات المتقدمين في السنّ بشيء من البطء.

1- Le vieillissement de la population dans le monde Réseau Senior stratgic www.lemarche deseniors.com.

أما في ما يخصّ القدرات العقليّة، فإن الذاكرة القصيرة المدى هي التي تصبح أقلّ فاعليّة، وهي الذاكرة التي تسمح بتذكّر الأحداث التي لم يمض عليها إلا وقت قصير كأن ينسى المتقدم في السنّ ما قام به البارحة، أما الذاكرة الطويلة المدى فلا يعتريها الفقدان عموما.

وأما فيما يتعلق بالذكاء فلا يطرح مشاكل للمتقدّم في السنّ. أفاد بحث سيتل(Seattele 1990-1994) أن الذين يتمتّعون بصحة جيدة، وينشطون على المستوى العقلي لا يظهر عليهم الانحدار العقلي كما يظهر على غيرهم، ولا يتسارع هذا الانحدار على العموم إلا ابتداء من الثمانين نتيجة لتآكل بنية الدماغ (كورتان 1997 Korten).

يبدو من المعطيات المعروضة أعلاه أن للمتقدم في السن قدرات عقلية تؤهله للنشاط، والتمتع بالحياة إلى الثمانينات من عمره تقريبا.

فوارق التقدّم في السنّ والشيخوخة:

كيف نفسّر أن بعض المتقاعدين يّصبحون متقدّمين في العمر، في حين أن آخرين يصبحون شيوخا؟ ذلك لوجود الفوارق الآتية بينهما :

- إن المتقدم في العمر يمارس الرياضة، ويسافر، ويكتشف، في حين أن الشيخ يفضل الخلود إلى الراحة.
- وإذا كان المتقدّم في السن له من الحبّ ما يهبه، فإن الشّيخ يكدّس الحسد والحقد.
- يخطّط المتقدم في العمر للمستقبل، في حين أن الشيخ يحنّ إلى الماضي.
- تتضمّن أجندا المتقدّم في العمر الأيام المقبلة، في حين أن أجندا الشيخ لا تتضمّن إلا أيام الأمس.
- وإذا كان المتقدّم في العمر يثمن الأيام المُقبلة، فإن الشيخ يتألم من الأيام الباقية من عمره.
- وإذا كان للمتقدّم في العمر أحلام، فإن للشيخ كوابيس.

تصورات إزاء المتقدمين في السنّ:

تصورات المتقدمين في السنّ إزاء أنفسهم :

طلبنا من عدد من المتقاعدين أن يذكروا خمس تصورات عن التقدّم في السن وكان عدد الذكور 22 وعدد النساء 9.

كانت الإجابات إما إيجابية وإما سلبيّة أو محايدة.

صنّفنا تصوّرات الجنسين اعتبارا للتصورات التي احتلّت المرتبة الأولى، وأفرغناها في جدول، وأفرغنا التصوّرات الجملية دون اعتبار للمرتبة وقدمناها في جدول ثان. ولم نحسب النسب المئوية بسبب محدوديّة عدد المستجوبين والمستجوبات.

التصورات التي احتلت المرتبة الأولى

تصورات	الرجال	النساء	المجموع
إيجابيّة: تمنيات ذات طابع مادي أو معنوي، نجاح	7	7	14
سلبيّة : خوف من المرض، هموم، وحدة، الخ	13	1	14
تصورات محايدة	2	1	03
المجموع	22	9	31

يبدو من الجدول أعلاه أن تصوّرات الرجال للتقدم في السنّ كانت سلبيّة إذا قُورنت بإجابات النساء.

عدد التصورات الجملية ودون ترتيب

تصورات	الرجال	النساء	المجموع
إيجابيّة: تمنيات ذات طابع مادي أو معنوي، نجاح	22	22	44
سلبيّة : خوف من المرض، هموم، وحدة، الخ	59	06	65
تصورات محايدة	02	00	02
	83	28	111

يظهر من الجدول أن تصوّرات الرجال أكثر سلبيّة، على عكس النساء اللائي تبدو إجابتهن أكثر إيجابيّة كما يظهر من الجدول. فنتائج الجدولين متماثلة. يمكن تفسير هذه الظاهرة بكون النساء لا ينقطعن عن النشاط لما تتقدّم بهن السنّ على عكس الرجال.

تتّفق هذه النتيجة مع النتيجة التي وصل إليها بيار كوتي Pierre Coté الذي بيّن له مؤشر السعادة النسبي أن النساء أكثر شعورا بالسعادة من الرجال في كندا.[1]

وتتمثل سعادة الرجال والنساء على حدّ سواء في العبادة، والحج إلى بيت الله تعالى. وتجد نتيجة بحثنا تأييدا فيما توصّل إليه بيار كوتي Pierre Coté الذي يقول: «إن أهم القيم التي تميّز سعادة المتقدمين في السن هي، بلا منازع، القيم الروحية التي تحيل على المفاهيم الإنسانية. فصفاء الذهن، والروحانية، والخيرية تجد عشّها لدى الأشخاص الذين تجاوزوا الخمسة وخمسين سنة، وبصفة أهمّ لدى الأشخاص الذين تتراوح سنهم بين 65 و74 سنة.

تصوّرات المجتمع إزاء المتقدّمين في السن :

تبدو تصورات الناس في البلاد العربيّة مختلفة عن تصوّرات الغربيين لهم. فإن كانت هذه الأخيرة سلبيّة في معظمها[2]، فإن التصوّرات عن المتقدمين في السنّ في مجتمعاتنا العربيّة، تغلب عليها الازدواجية. فمن ناحية لا يُعير الإعلام العربي أهمّية كبيرة إلى ظاهرة التقدّم في السن سواء كان ذلك من حيث الكمّ أم التواتر، فهو ما زال محدودا لا يثير الاهتمام بالقدر الذي تثيره الإعاقة، ولعلّ ذلك يرجع إلى تصوّر الشيخوخة المأمثل Idéalisé، فكأن الناس ما زالوا ينظرون إلى الشيخ في صورة الحكيم، أو صورة الحاج أو الحاجة كما تبيّن لنا ذلك من تحليل النصوص المدرسيّة إذ أن نسبة التصوّر الإيجابي تبلغ 86٪ مقابل نسبة 14 ٪ التي تعبّر عن التصوّرات السلبيّة.[3]

يبدو أن هذه التصوّرات المثاليّة التي تحملها الكتب المدرسيّة تغطّي واقعا معاشا حاولنا استقصاءه من خلال الصحف والأمثال التونسيّة. تبيّن من بعض التحقيقات التي قام بها

1- Hommes versus femmes, Bonheur et société, blogue pierre Coté, Mozilla Fierefox

2- تفيد تصورات الناس في الغرب عن المتقدّمين في السن أن المتقدم في السن غير مفيد لأنه غير منتج، وهو مضايق، تكاليفه مرتفعة (صحة)، هو منقوص تحدده الفقدانات إنه عبء على غيره، وقدرته على التكيف محدودة، طبعه متصلب وهو ميال إلى الاكتئاب. (Druet Rapport auvieillissemnt, Vieillir Canal U, changer notre)

3- إسهام الإعلام العربي في إدماج المعاقين والمسنّين اقتصاديًا واجتماعيًا، عبد الرزاق عمار

صحفيّون تونسيون أن المسنين المقيمين بدور المسنّين يشكون تخلّي أبناءهم عنهم إذ ورد في صحيفة : «أهمّ ما يشتكي منه العديد من المقيمين قلّة زيارات أهليهم وأقاربهم لهم وهم يطرحون علينا ذلك وعلامات التأثّر والانفعال النفساني بادية عليهم» (العمل تونس، 19-7- 79)، وتجد هذه الظاهرة صدى لها في مقال في جريدة العلم المغربيّة يحمل هذا العنوان: «هل من اهتمام بالشيوخ والعجز» (5-7-84).

أما التصوّرات التي تترجم عنها الأمثال الشعبيّة فهي تذكّر بواقع معاش أليم لا يعرفه إلا من اختبر هموم الشيخوخة، ولا أدل على ذلك من هذا المثل التونسي: «أعمار الكلاب طوال»، وذاك المثل: «ما صاب الموت ثمّ، والكبر ما ثمّاش»، ويعني المثل الثاني : ليتنا نموت دون أن يصيبنا الكبر.

قد يبدو للقارئ أن هذا البحث يرجع إلى الثمانينات، ولكن اتجاهات الناس لا تتغير بسهولة، ولعلها أصبحت أكثر سلبية مع التحول الاجتماعي وتغير سلم القيم.

يُستخلص مما سبق تحليله أنّ التصوّرات التي يحمله الإعلام العربيّ والتصوّرات الإيجابيّة التي تحملها الكتب المدرسيّة تصورات تتّسم بالازدواجيّة.

والرأي عندنا أن هذه الثنائية في التصوّرات ناجمة عن تعارض التعاليم الإسلاميّة التي توصي خيرا بالآباء والمتقدين في السن وتصوّرات الناس المعيشة كما يبدو لنا من تصورات بعض الفئات الاجتماعية إذ ترى بعض النساء في تونس من مستوى اجتماعي راق أن المتقدّمين في السنّ يتعرّضون إلى المرض، والوحدة، وصرّحت إحداهن : «إني أخشى ما سيحدث عند الشيخوخة، وأن أكون عبئا على أولادي، لا أحبّ أن أفكر في الشيخوخة».

وينظر بعض الأطباء في تونس إلى المتقدّمين في السن على أنهم يشكون من تبعيّة بدنيّة، وتبعيّة ماليّة، وتدهور نفسي وجداني، وإقصاء اجتماعي، وتدهور غذائي.

لا شكّ أن التصور الإيجابي للمتقدمين في السنّ يتغذّي من التعاليم الدينيّة - من آي الذكر الحكيم ومن أحاديث نبويّة - التي توصي بإكرام الوالدين والمسنين. يقول الله تعالى: ﴿إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (24)﴾ [الإسراء : 23 - 25].

خصّ الله تعالى حالة الكبر بالذكر حتّى يعتبر الإنسان بقدرته جلّ وعلا، وحتى يكون أكثر وعيا بمآله: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا[1] وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54)﴾ [الروم : 54].

وتأتي الأحاديث الشريفة موضّحة ومؤيدة للأوامر الإلهية في شأن احترام الوالدين والمسنين. قال النبي (ص):

- «رغِم أنفه، رغِم أنفه» قيل من يا رسول الله ؟ قال: «من أدرك والديه ثمّ لم يدخل الجنّة» (رواه مسلم).

- «مَا مِن مسلمٍ يكرِم ذا الشَّيبةِ إلاَّ قيَّض الله له من يكرِمه في سِنّه» (واه الترمذي في البر 2022).

- «إنَّ مِن إجلالِ الله إكرامَ ذي الشَّيبةِ من المسلمين وحامِلِ القرآن غيرِ الغالي فيه، والجافي عنه، وذي السلطانِ المقسِط» (أخرجه أبو داود في الأدب، 4843).

- «إنّ إهانةَ الشيخ الكبيرِ والعالِم وذِي السلطان دليلٌ على ما في القلبِ من نفاق» (رواه الطبراني في الكبير 202/8).

- «ليس منّا من لم يوقّر كبيرَنا ويرحَم صغيرَنا» (رواه أحمد 257/1، والترمذي في البر 1921).

تنبع قيمة احترام الوالدين واحترام الشيوخ من قيمة الرحمة الأساسيّة في الإسلام، كما تنبع من ضرورة الشكر. والرأي عندنا أن أوامر الله تعالى بتوقير الوالدين ورعايتهم تستهدف تغيير عقليّة العرب الجاهليين الذين كانوا يدينون بالقوّة في مجتمع تسوده القيم الماديّة، وتهيمن عليهم غريزة حفظ البقاء في حياة يسودها شظف العيش واستغلال القويّ للضعيف.

مازالت هذه التصوّرات تغذي الخيال عند المسلمين. من ثم كانت تصوّراتهم إيجابية، ولكن التحوّل الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، وضرورات الحياة اليوميّة، وطغيان القيم المادية، وروح الفردانيّة الطاغية ولّدت تصوّرات أخرى ذات طابع سلبي، إذ أصبح يُنظر إلى كبير السنّ على أنه غير منتج، وأنه فقد مركزه الاجتماعي، وأصبح مهمّشا حتى في عائلته.

1- الضعف: الهرم.

من ثم كان الطابع السلبي لتصورات الناس عن المتقدّمين في السن. ومن ثم كانت ازدواجية التصوّرات والاتجاهات التي تنعكس حتما عليهم.

وممّا يستخلص من التحاليل أعلاه أن المتقدمين في السنّ ينظرون إلى أنفسهم بأكثر إيجابيّة من الناس، فكيف نفسّر هذا التباين في التصوّرات؟

إذا قارنّا تصوّرات المتقدّمين في السنّ وتصوّرات من يحيطون بهم في بحثنا، نلاحظ أن هؤلاء ينظرون إلى المتقدّمين في السنّ نظرة سلبيّة خاطئة في حين أن المتقدمين في السنّ يثمّنون أنفسهم. يتمثّل هذا الخطأ في الحطّ من الأسباب الخارجيّة والظروف المحيطة بالشخص، والقيود المفروضة عليه، والتركيز على الأسباب الشخصيّة والداخلية لهذا الشخص، فكأن الملاحظ من الخارج لا يتعاطف مع من يشاهد، وينسب إليه ما لا يشعر به، أو يفكر فيه كأن ينظر الملاحظ من الخارج أن الشيخ ضعيف، أو عاجز في حين أن الشيخ يشعر أن له قدرات، وله آمال في الحياة، هذا ما يطلق عليه روسRoss خطأ عزو الأسباب الأساسي.[1]

إننا في حاجة إلى تصحيح تصوّراتنا عن المتقدّمين في السنّ وتصورات هؤلاء عن أنفسهم والذين يخشون من تدهور صحّتهم، ويخافون من المرض، والوحدة، وانعدام النشاط، وتبخيس الذات، وعدم الإفادة.

وفي ما يلي بعض الاقتراحات لتصحيح التصوّرات السلبيّة عن التقدّم في السنّ، وإبراز حاجات المتقدّم في السن لمساعدته على إشباعها حتّى يتمتع بحقه في السعادة.

حاجات المتقدم في السن :

لئن يتعرض المتقدّمون في السن إلى بعض الفقدانات الحسية الحركية أو حتى بعض جوانب القدرات العقلية، فإن حاجاتهم النفسيّة تبقى دون تغيير، أو تصبح أقوى وأعمّ، ومنها على وجه الخصوص الحاجة إلى الأمن (مسكن، مال، ممتلكات)، والحاجة إلى الانتماء (الأسرة، الأصدقاء، المجموعات)، والحاجة إلى الاعتراف (تقدير الآخرين وتقدير الذات) وتحقيق الذات (تحقيق المثل العليا،الخلق، النماء الشخصي) (مازلو Maslow).

1- Lee Ross 1977 L'erreur fondamentale de l'attribution des causes.

الحاجة إلى الشعور بالامن :

فعلى المستوى النفسي فإن المتقدمين في السن في حاجة إلى أن يشعروا بالأمن على وجه الخصوص، وأن لا يبقَوا منزوين، إنهم في حاجة إلى تبادل الآراء، والإحساس بكونهم مفيدين. إن أخشى ما يخشَونه هو الوحدة والملل، وأن ينغلقوا على أنفسهم. إن ما يشغل بالهم هو ملء وقت الفراغ حتى لا يعتريهم الملل، والاتّصال بالآخرين. إن ما يُخشى من الملل هو أن يؤدي إلى العياء المعنوي والأخلاقي والسويداء mélancolie مما يؤدّي إلى تكوين صورة سلبيّة عن الذات، وشعور بالتفاهة، وعدم الإفادة. ومن المهمّ بالنسبة إليهم أن يشعروا أنهم يقومون بنشاط مفيد فيما يحقّقونه لأنفسهم أو لغيرهم.

حاجة المتقدم في السن إلى الرفاهة النفسية:

يتطابق هذا الشّعور مع الخبرة الذاتية. ولا ينحصر هذا التصوّر الإيجابي في انعدام الأعراض المرضية، بل يفترض التأقلم مع الفقدانات التي يتسبّب فيها التقدم في السن (لبويتز وصحبه Lebowitz 1998)، والاضطلاع بأدوار جديدة، وتوظيف أمثل للقدرات الشخصية الجاهزة (بلتس وبالتس Baltes et Baltes 1993).

يظهر الرفاه النفسي في مؤشرات وهي تقدير الذات، والرضا بما توفّره الحياة، وانعدام الاكتئاب، والاستقلال النفسي، وإرادة الفعل، والممارسة، وقدرة اتّخاذ القرار، وقدرة التصرّف. ويرى هولهان Holahan 1988 أن التوجّه نحو هدف يؤلف نصف الرفاه النفسي.

سعادة المتقدمين في السن في تحقيق الأهداف والمشاريع:

تبيّن من البحث الذي قمنا به على المتقدّمين في السنّ في بلادنا أنهم يشكون من الوحدة، والفراغ، ونقص وسائل الترفيه، ولم يذكر لنا إلا مستجوب واحد ما يُتيحه التقدم في السنّ من وقت «للإثراء، وعبادة الله، والمشاركة في الأعمال التطوعيّة والمساهمة في تربيّة الأحفاد، ومزيد التطلّع إلى المعرفة». تؤيد كلّ البحوث النفسية ما ذهب إليه هذا المستجوب.

يحدث جلّ ما ذكرناه من المتاعب التي قد تهدّد حياة المتقدم في السن نتيجة لانعدام الأهداف والمشاريع لدى المتقدّم في السنّ، في حين أن القدرة على رسم الأهداف، والتخطيط لها وإنجازها يُعد عاملا أساسيا في الصّحّة العقلية مهما كان سنّ الشخص. (دوبي ميشلين Dubé (Micheline

ويرى بيكار وصحبه Becker et al 1987 أن الأهداف تصبغ على الحياة معنى، في حين أن انعدام الأهداف يحمل على الحالة المرضية (نوتان Nuttin 1987). وبمعنى آخر إن من له أهداف يريد تحقيقها له منظور مستقبلي، ويعني هذا المفهوم إدماج المستقبل الزمني في الحاضر النفسي (لانس Lens 1993). تتمثل هذه الخاصية الإنسانية في استباق الأحداث، ووضع المخططات، وتنظيم الإمكانيات المستقبليّة (غجاسم Gjesme 1993). تتألف هذه الخاصية من طموحات، وانشغالات، وإسقاطات الذات، وأهداف. إنها تصوّرات مشحونة وجدانيا تدفع الشخص للإنجاز (إمانس Emons)، ويقول نوتان Nuttin 1980 من جهته إن الاتجاه نحو المستقبل (تفاؤل أو تشاؤم) يُحيل على البعد الوجداني، ويؤلف عامل دفع، وتحفيز للقيام بالفعل. فالأهداف تؤلف إذا الأساس للمنظور المستقبلي نوتان (1989).[1]

ويقول توبيانا Tubiana في نفس السياق: «الفعل هو أقوى حماية من قلق الموت. إن القيام بهمة، ووضوح الأهداف، وتبنّي سلم قيم من شأنها أن تهيكل التفكير، وتضفي دلالة من جديد على الوجود، وهذا ما يسمّيه المحللون النفسانيون التصعيد sublimation (نفس المرجع ص. 287).

وعلى كلّ، فإن المتقدّمين في السنّ يبحثون عن الفعل في بلادنا وفي غيرها من بلدان العالم كما يرى الباحث : «لا يحبّ المتقاعد أن يكون عالة على غيره، مغلقا عليه في قيتّو ghetto إنه يحبّ أن يكون في العالم حيث يلعب دورا وهو ناشط» (توبيانا ص. 211).[2]

ينبغي على المتقدّم في السنّ أن يواجه الفقدانات التي تهدّد مداركه العقليّة، وتفقده مرونته الذهنيّة، وتّدخل اضطرابا على توازنه النفسي من قلق نفسي، أو شعور باليأس فتشلّ إرادته.

مواجهة فقدانات التقدم في السن:

مقاومة تدهور المدارك العقلية:

«يمكن وضع حدّ لتدهور الدماغ بتشغيله. وقد تكون وسائل الترفيه خطرا، لذلك لا ينبغي على الإنسان أن يُسبت سبات شتاء. وينبغي أن يبقى دماغه مكنة تبني المستقبل» (توبيانا نفس المرجع، ص. 174).

1- Dubé Micheline, *Revue de Psychologie* , Vol.17, n°2, 1996

2- Essai (poche). Le bien vieillir Maurice Tubiana Paru en 10/2004.

مقاومة الصلابة الذهنية :

وينصح توبيانا أن «يكون المتقدّم في السنّ دائما على أهبة التأقلم، ويعني التقدّم السليم في السنّ القدرة على تغيير العادات، وأسلوب الحياة لأن بدن المتقدم في السن وتفكيره يتطوّران بدون انقطاع، ينبغي إذا تنظيم الحياة بمرونة بالتنبّؤ بالتطوّرات أو باستباقها» (نفس المرجع، ص. 320-321).

مقاومة القلق النفسي :

«غالبا ما يكون الالتزام بقضيّة أحسن وسيلة لمقاومة القلق النفسي، ولكن لا ينبغي الانغلاق في مهمّات مستحيلة. لا شكّ أن التقدّم في السن يعلّم التأقلم...و ينبغي أن يكون للمرء القدرة على استباق الأحداث، وأن لا ينتظر المستحيل للقيام بفعل للتخلي عمّا يشدّ للحياة،، ينبغي إذا التوقّف في الوقت المناسب قبل أن يُكره المرء على الاستسلام». (توبيانا، نفس المرجع، ص.297)

مقاومة الآلام :

قد يكون مصدر الآلام تخيلاتنا أو توهّماتنا، فالأجدى أن نعي بذلك كما تنصح بذلك الباحثة : «يصبح الوعي أدقّ مع مرور الزمن ممّا يحملنا عل تفضيل الجودة على الكمّية، والفرار من التشتّت لإعارة الأهمية إلى ما هو أساسي. إننا نحذر من الغرق في الآلام التي لا وجود لها إلا عندما نريد أن نعطيها وجودا، ونصبح قادرين على تقدير الأفراح والملاذ التي تُوهب لنا فلا نجعل لها من غاية إلا سعادة ذلك الحين» (Bensaïd Catherine ص.212).

سعادة المتقدمين في السن :

تقبّل الذات:

لابد للمتقدم في السن أن يتقبل ذاته. «يتمثّل التقدم السليم في السنّ في تقبّل الذات، والقدرة على التأقلم، والإمساك بزمام الأمور قدر المستطاع، والمحافظة على العلاقات الاجتماعية». (توبيانا، نفس المرجع، ص.179)

وتقول كترين بن سعيد في نفس السياق : «إن الإحساس بالفقدان مكون من مكونات مصير الإنسان، قد يكون من الحكمة الاعتراف بذلك، وتقبّله، وخاصة أن هذا الإحساس هو المحرك المفيد الذي يدفعنا إلى البحث والمضي إلى الأمام والفعل» (نفس المرجع، ص.134).

إن المحافظة على الذات واعتبارها مقوّم من مقومات السعادة، ولعل أحسن وسيلة لتحقيق ذلك الانفتاح على الآخرين، ونسيان الأحقاد والأضغان، وتجاوز حدود الأنا المقيتة كما يبدو من هذا الشاهد: «غالبا ما نصبح حسّاسين مع التقدم في السنّ، وهذا أمر طبيعي لأن المتقدم في السن الذي يستشعر النقص يخشى أن يفقد اعتباره، إن الضغينة والأحقاد تضيق الخناق على الروح، فالوقت حان لنركّز على ما يقرّب. وتصبح المحافظة على المركز بعد تجاوز الثمانين فنّا دقيقا. ينبغي إذا أن نتعلق وأن نفرض أنفسنا...ومن الملاحظ أن الحياة الاجتماعية قد تدوم بعد التسعين من العمر». (توبيانا، ص. 298-299)

الانفتاح على المحيط:

ومن مؤشرات سعادة المتقدم في السنّ أنه يتيقّن أنه وجد حلاًّ مناسبا إذا شعر بالسكينة، وإذا لم يجد الوقت ليفكّر في نفسه، وإذا ركّز انتباهه على الآخرين، وإذا تخلص من الانغلاق على مشاكله. وعلى النقيض من ذلك يكون قد فشل في العثور على الحلّ إذا ما بدا له كلّ يوم طويلا وفارغا، وإذا ما اعتراه القلق النفسي. وعلى كل حال، لن يصل إلى الحلّ إلا بتوفّر عدة شروط : «أن يحترم نفسه بأن يكون له إحساس بالكرامة، وأن يحمل الناس على احترامه وأن ينظّم حياته وتأتي مرحلة حيث يصبح التقّدم السليم في السنّ فنّ تقبّل الموت والانتقال من حياة جيّدة إلى ميتة جميلة، ولكن بعد حياة مليئة يتقبّلها الشيخ دون حسرة». (توبيانا، ص.322)

وبكلمة وجيزة تعني الحياة الفعل، ويعني الفعل أيضا طمأنة النفس بإقامة الدليل على أننا أحياء، ولكن علينا مع التقدّم في السن أن نبحث عن تسليّة النفس، ومواساتها في ما نحن قادرون عليه من الأفعال وفي ما قمنا بها من قبل من أفعال.

لا تستقيم الصحّة النفسيّة إلا بالصحّة البدنيّة، لذلك وجب على المتقدّم في السن أن يرعى صحّته البدنيّة ويعتني بها.

صحة المتقدمين في السن :

تبيّن من استمارة متعلقة بالصحة في كندا أن ليس للصحة عمر، وأن شريحة كبيرة من المتقدمين في السن يتمتّعون بصحة جيّدة إذ تبلغ نسبتهم 50٪ من الفئة العمرية 55 سنة وما فوق، وهي نسبة تقارب المعدل العام في كندا الذي يبلغ 63 ٪.[1]

1- www.indicedebonheur.com.

لا يخفى على أحد ما للنشاط البدني من تأثير في الصحة. ويقول كوتي Coté إن الشعور يتزايد عند الجميع بأن الصحّة الجيّدة تتوقف على نشاط بدنيّ منتظم، وعادات حياة جيّدة. وهذا ما يصحّ بوجه خاص على المتقدمين في السن من فئة 55 سنة وما فوق. وهذا ما يحدث بالفعل إذ 55 ٪ منهم يمارسون الرياضة مرّتين أو أكثر في الأسبوع في حين أن النسبة الوطنية في كندا هي 46 ٪، ويبدو الفارق أكبر لدى من تجاوزوا 55 سنة الذين يمارسون الرياضة من أربع إلى سبع مرات في الأسبوع. غير أن لا أحد من المستجوبين التونسيين ذكر ضرورة الرياضة، أو النشاط البدني للمحافظة على الصحّة. (نفس المرجع)

عادات حياة سليمة:

لا يخفى على أحد ما لسلامة عادات الحياة من تأثير في الصحة والسعادة. وهذا ما حقّقه الكنديون إذ تبلغ نسبة المدخنين مثلا 11٪ عند المتقدمين في السن مقابل 18٪ عند غيرهم، وكذلك بالنسبة إلى التّغذية إذ يصرح 61٪ منهم أنهم يأخذون الوقت لإعداد فطور الصباح مقابل نسبة 42٪ وهي نسبة المتوسط العام.

إن ما يزعج المتقدّمين في السن عدم إمساك البول الذي يدخل اضطرابا على النوم، ولكن يمكن الحدّ من هذه الظاهرة بالتعرف على أسبابها وحلولها الملائمة.

أسباب التبوّل:

من عوامل السلس استهلاك بعض الأطعمة، والمشروبات، وبعض الأمراض، والإصابات وتناول بعض الأدوية.

فمن بين الأطعمة والمشروبات نذكر القهوة، والشاي، والشكلاطة، والمشروبات الغازية، والغلال، وخاصة الحامضة منها (مثل البرتقال، والليمون، والطماطم، والليمونة الهندية، pamplemousse، والأكلات المتبّلة épicés، والاستهلاك المفرط للماء (أكثر من لترين)

ومن الأمراض تضخّم المثانة، ومرض باركنسون، Parkinson وجرح النخاع الشوكي، وإصابة شرايين الدماغ Accident vasculaire cérébral، والقبض، وانخفاض مستوى oestrogènes[1]، والبدانة، والخَرَف، والسعال المزمن (المرتبط بالتدخين).

1- الأسترجين هرمون جنسيّ يفرزه المبيض والمشيمة وغدة ما فوق الكلى والخصية والتي تفرز عند البلوغ.

والأدوية المنوّمة، ومدرّات البول، Diurétiques ومضادات الاكتئاب Antidépresseurs، والأدوية المضادة لضغط الدم وأدوية القلب.

الحلول للحدّ من التبوّل :

ينبغي تسجيل مرات التبوّل على سجل يومي للحصول على نظرة شاملة على تعداد التبول للتعرف على نوع عدم الإمساك، ولتغيير عادات الحياة. واعرض ذلك على الطبيب[1].

ما يمكن أن نقدمه للأكبر منا سنّا:

أوصت الأمم المتّحدة في توصيتها عدد 37 ما يلي:

ينبغي على الحكومات تسهيل مشاركة المتقدّمين في السنّ في الحياة الاقتصادية بـ :

- تمكينهم من ممارسة عمل في ظروف مرضية مع تأمين الشغل لهم.
- إزالة كل ميز في سوق الشغل، وضمان المساواة في الحياة المهنيّة.
- مساعدتهم على الحصول على عمل مأجور أو عمل مستقلّ.
- وبعدم التخفيض في سنّ التقاعد رغم مخاطر البطالة المستفحلة على وجه الخصوص بين الشباب، ما عدى الاختيار الإرادي في التمتع بالتقاعد[2].

وتجسيما لهذه التوصية نذكر التجربة الأمريكية في تشغيل المتقدّمين في السن بأن استدعت أصحاب الخبرة من المشرفين القدامى على العمال بتقديم خبرتهم للعمال والمؤسسة.

ويمكن الاستفادة من خبرة المتقدّمين في الحياة كما تدلّ عليه هذه التجربة الكندية:

نظمت الأمم المتحدة اليوم العالمي للمتقدمين في عام 2009 موضوعه الإنصات وتقاسم الخبرات. يعني الإنصات فهم ما تجاوز الإدراك السمعي بإذن واعية. فروح موسيقى موزار لا تنكشف للسامع، ولا تُدرك حق الإدراك إلا بفضل الجهد والتركيز (Georges Balan).

1- Source : Brochure Famille et Aînés du Québec, L'incontinence, brisons le silence ; Rayonnement : Bulletin de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Section Mékinac VOLUME 19, NUMÉRO 2 Automne 200

2- Nations unies : Plan International d'action de Vienne sur le vieillissement 1982 New York.

يبدو الإنصات ضروريا في كل تعلّم، ولقد علّمنا بلوتارك Plutarque كيف ننصت إلى من يمتلك المعرفة لاستخراج ما يسمح بالتقدم في معرفة الحقّ، والخير الغالية عند الأفلاطونيين. فقدنا اليوم هذا النوع من الإنصات في الصخب الإعلامي، فلم يبق لصوت الخبرة، ومعنى الحياة مجال. ولكن بإمكان الكبار أن يذكّروا الناس أن النفس ليس بالإناء الذي ينبغي ملؤه، بل بموقد ينبغي إعادة تسخينه.[1]

1- Le Doyen juin 09 Georges Lalande, Tiré du commentaire rédigé par Mme Sophie Levasseur, le 8 février 2009.

الخاتمة

تبيّن من تحليل المعطيات أن الشعور بالسّعادة شعور باطنيّ ذاتي يدفع بكل فرد إلى تصوّرات خاصة به، ومن ثمّ اختلفت تعريفات السعادة من شخص عاديّ لآخر تبعا لتاريخ حياته، وتوقّعاته من الحياة، وقيمه، ومن مفكّر لآخر تبعا لرؤيته للحياة، ومذهبه الفلسفي. فلا غرابة أن يختلف العامّة والخاصّة في تعريف مدلول السعادة.

وعلى الرّغم من تباين الرؤى ونسبيّتها، فإن السعادة لا تخلو من مقوّمات حقيقيّة جاء بها الوحي الإلهي ومنها الإيمان بالله الواحد الأحد، والقيم الأخلاقية التي جسّدها النبي (ص) في سلوكه والتي أكّد الفلاسفة من عرب وعجم عليها كمصدر للسعادة. (أرسطو مسكويه، الرازي، كانط). وأقامت البحوث الميدانيّة الدليل على صحّة الوحي الإلهي، والسنّة المحمّدية فيما يتعلق بالأخلاق كأهمّ مقوّم من مقّومات السعادة، وجاءت بحوث علم النفس الإيجابية لإقامة الدليل على الوحي الإلهي (الفضائل الاثنتا عشر لسليقمان وبيترسون لتحقيق السعادة).

كما أثبتت البحوث الميدانيّة المتعدّدة أن السعادة تتأسس على مقوّمات متعدّدة أخرى ومنها الصّحّة والعافية، والتوافق مع الذات - كأن يتصرف الشخص وفق مبادئه مثل حبّ العمل، وإنجاز الأهداف والمشاريع، والسعادة الزوجية والأسرية، والمشاركة في الحياة الاجتماعية وخدمة الناس والخيريّة.

ومن المقوّمات الأخرى أن يصحو المرء من بعض الأوهام ومنها وهم المال المحقق للسعادة، ووهم إشباع اللذات العابرة، ووهم الافتتان بالحياة الدنيا، ووهم هبة السعادة المتولّدة عن الحظ في الحياة، ووهم الفردانيّة..

الصحو من وهم المال:

المال وسيلة لإشباع الحاجات الأوليّة من مطعم، ومشرب، وملبس، ومسكن، وعلاج، وليس غاية في حدّ ذاته. ولكن سرعان ما تتحوّل هذه الوسيلة إلى غاية نتيجة لشعور انعدام الأمن، فتصبح دافعا قويّا لاكتناز المال لإشباع الحاجة إلى القوّة الوهميّة. وقد اتّضح من بحوث ميدانيّة أن مداخيل الأسرة الزائدة تصبح أقلّ تأثيرا في الشعور بالسعادة من تأثير دفء العلاقات بين أفراد الأسرة أو بين أفراد المجتمع. ولكن ما يلاحظ أن بعض الناس يضحّون بسعادتهم من أجل جمع المال، واكتنازه ظنّا منهم أنه مصدر السعادة.

يؤدّي حبّ المال، والتملّك إلى تفضيل أسلوب الحياة الموجّه نحو التملّك كأن تتمثّل السعادة في اكتساب كلّ شيء وحيازته، وقد يكون ذلك على حساب المبادئ الأخلاقية، والروح الإنسانيّة، وكأنهم يجهلون ما لأسلوب الحياة الموجه نحو القدرة على الكينونة من تأثير في الشعور بالسعادة.

وهم إشباع اللذات العابرة:

طغت القيم الغربيّة على القيم الروحيّة، وتسرّب مذهب المتعيّة واندسّ في ذهنيّة الإنسان العربيّ، فأقبل على الاستهلاك المفرط -إن تيسّرت حاله- ظنّا منه أنّه يحقّق سعادته. ويفتخر بعضهم «أنّه عيّاش» كما يقال في تونس، أي أنه يستطيب متع الحياة المادّيّة. وكأن تحقيق السعادة يتوقّف على هذا الشعور.

وهم الافتتان بالحياة:

يؤدّي الوهمان سابقا الذكر إلى الاغترار بالحياة ومباهجها من مال، وولد، ولهو ولعب، فيُمتّع الجانب الجسدي في الإنسان على الجانب الروحي، فيشقى الإنسان بزوال هذه النعم العابرة، وينتابه القلق النفسي، ويتعكّر صفو حياته دون أن يتفطّن إلى مصدر هذا الشقاء. ذكر المحلل النفسي يونغ Jung أن من بين مرضاه النفسيين مرضى ملحدين لم يشبعوا حاجاتهم الروحيّة، فأصيبوا بالعُصاب. ولقد سبق القرآن الكريم يونغ إذ قال الله تعالى في شأن من لا يؤمنون به ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [طه: 123، 124].

وهم هبة السعادة المتولّدة عن الحظ في الحياة:

يعتقد بعض الناس خطأ أن السعادة هبة لا تُكتسب. ولعلّهم محقّون بعض الشيء. وقد تبيّن من البحوث الميدانيّة أن الشعور بالسعادة يتأسّس على استعدادات نفسيّة يسهم الوالدان في تنميتها وتطويرها عن طريق التوحّد بهما. فإن كانا متفائلين في الحياة، وسعداء، فمن المفروض أن يتخذهما الابن أو البنت أسوة حسنة، فينشأن على هذا النحو. ولقد قال بعض الباحثين إن الشعور بالرضا موروث بنسبة 50٪. وعلى افتراض أن هذا الرأي صحيح، فإنّ الباقي من النسبة المئوية يُكتسب بمحاسبة النفس، واستقامة السلوك، واختيار أسلوب الحياة الموجّه نحو القدرة على الكينونة، والخيرية، والاستفاقة من الأوهام المذكورة أعلاه.

وهم الفردانيّة:

ويتوهّم كثير من الناس أنه يكفيه أن يُشبع حاجاته، وحاجات أفراد أسرته، وأن يضمن سلامته وسلامتهم ليكون سعيدا. تلك كانت أماني من استجوبناهم. ولقد تغافل معظمهم عن سعادة المجتمع الذي يعيشون فيه. ولكن هل يمكن لهذا الإنسان أن يشعر بالسعادة الحقيقيّة ومن حوله بؤساء يتضوّرون جوعا، ويرتعشون بردا، ويتلوّون ألما، أو يموتون مرضا؟ لقد تفطّن بعض الغربيين إلى البعد الاجتماعي في إنماء الشعور بالسعادة، فأصبحوا يشاركون في العمل التطوّعي (انظر مثلا العمل التطوعي العالمي volontariat international Internet).

تمهّد الاستفاقة من الأوهام إلى الاهتداء إلى مقوّمات السعادة الحقيقيّة التي تعرفنا عليها خلال تحليل المعطيات.

مقومات السعادة :

مثل السعادة مثل لوحة من الفسيفساء لا يظهر جمالها إلا في تناسق قطعها، وتناغمها. فلا ينبغي أن يطغى عامل على عامل آخر، حسب مبدأ التوازن الذي يميّز المنظور الإسلامي للحياة. تتطلّب الحياة الروحيّة الإيمان، وما ينجرّ عنه من استقامة السلوك، والعمل بالأخلاق الحسنة، وخدمة الغير التي تبدأ بالقريب كالأهل لتشمل غيرهم.

وتتطلّب الحياة الشخصيّة التوازن بين ما تمليه علينا التعاليم الدينية والأخلاق وبين ما تمليها علينا دوافعنا الغريزيّة، كما تتطلب منّا تحقيق التوازن بين متطلبات الواقع وأحلامنا، فتكون طموحاتنا من قبيل إمكانيّة نترجمها على أرض الواقع.

وتتطلّب حياتنا المادّية العناية بصحّتنا، وعافيّتنا، وصحة من نحن مسؤولون عنهم، والسعي الدائم في الحياة تجسيما لأهدافنا ومشاريعنا على ألا يطغى أسلوب الحياة التملّكي على قدرتنا على الكينونة أو تحقيق جوهرنا الإنساني.

متطلبات الحياة الروحية:

لا سعادة بدون إيمان تطمئن إليه النفس وتسكن، ولا يتدعّم هذا الشعور إلا بالعمل على إنمائه بأداء الواجبات، والانتهاء عن المعاصي، والذكر، والاستغفار، والشكر، والإحسان، والقيام بالصالح من الأعمال. مثل هذه الأعمال تزيد الإيمان رسوخا وثباتا، مما يساعد على إنماء الشعور بالرضا دنيويّا والأمل في رضا الله أخرويّا..

استقامة السلوك والأخلاق:

إنّ الإيمان يهدي للتي هي أقوم، ويحثّ على العمل وفق الأخلاق التي تعدّ ركيزة للتمتع بالسعادة، ولقد تبيّن حديثا أن لا رضا عن النفس، ولا رضا الناس عنا دون العمل بالأخلاق مثل الصدّق مع النفس ومع الآخرين، والوفاء للمبادئ الشخصيّة، والوفاء للناس، والرفق بالنفس وبالآخرين، الخ. ولقد اتضح علميّا ما للأخلاق من تأثير في سعادة الفرد. (علم النفس الإيجابي)

تقتضي الأخلاق معاملة الأهل والأبناء بالرفق بهم، والعدل بينهم، وحسن معاشرتهم، والاضطلاع بالمسؤولية إزاءهم، ورعايتهم ماديّا ونفسيّا لأن سعادة الرجل أو المرأة رهينة العمل بهذه الأخلاق.

خدمة الغير:

وفي خدمة الغير سعادة الفرد أيضا، يغنم منها المقدّم للخدمة رضا الضمير، والرضا الناجم عن تجاوز حدود الأنا الضيّقة والمقيتة، ويغنم منها المنتفع بها لأنه يكون قد فرّج كربا، أو قضى دينا، أو أشبع جوعا، أو كسا عُريا، أو قضى حاجة من حوائج الدنيا.

التوازن الشخصي:

إن من يخدم غيره يكون قد حقّق توازنا بين حبّ الذات وخدمة نفسه، وحبّ الآخرين وخدمتهم. ومن مؤشرات التوازن النفسي الأخرى أن يوفّق بين طموحاته وما يفرضه الواقع من القيود. إنه من شقاء الإنسان أن يرسم لنفسه أهدافا يعجز عن تحقيقها.

كما تقتضي السعادة توازنا من نوع آخر، كأن يحافظ الإنسان على صحته فلا يُنهكها، أو يترك نفسه بدون علاج، لأن هذه العافية من أنفس ما عنده ليحقّق نجاحه المادي في الحياة وليقوم بعبادة ربه. فالرفاهيّة المادّية رافد من روافد السعادة التي لا تستقيم في غيابه الروافد الأخرى.

تعدّدت عوامل السعادة ممّا يجعل تحقيقها صعب المنال خاصّة في ظلّ العوامل التي تخرج عن سيطرة الفرد مثل العوامل الاجتماعيّة والسياسيّة. ولكنّ الأمل الذي يحدو أولي العزم قد يكون محرّكا لهم لرفع التّحدّيات التي تفرضها هذه العوامل، ولعلّ أقدرهم على تغيير هذه العوامل أولئك الذين يؤمنون أن الحياة كلّها اختبار للإنسان عملا بقوله تعالى : ﴿تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (1) الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾ [الملك : 1 - 2].

صدق الله العظيم وبه التوفيق

تونس 03 مارس 2014

المراجع العربيّة

القرآن الكريم

الإمام الشيخ الطاهر بن عاشور : التحرير والتنوير. تونس دار سحنون للنشر والتوزيع، 1997.

محمد فؤاد عبد الباقي : المعجم المفهرس لألفظ القرآن الكريم. بيروت : دار الجيل.

الإمام أبي عبد الله البخاري : صحيح البخاري. بيروت : دار صادر.

الإمام النووي : شرح رياض الصالحين، شرح وتحقيق الحسيني عبد المجيد هاشم، بيروت : والقاهرة، دار الجيل، 2005.

الإمام أبو حسين مسلم: صحيح مسلم : بيروت دار صادر.

الإمام الشيخ أبي حامد الغزالي : إحياء علوم الدين. بيروت هيئة التحقيق بدار الوعي العربي: دار صادر، الطبعة الأولى، 2000.

الإمام الغزالي: كتاب الأنس والمحبة، الغزالي، مطبعة ألف ومطبعة النور، باريس.

الإمام زكي الدين عبد العظيم بن عبد القوي المنذري : الترغيب والترهيب من الحديث الشريف. بيروت : دار ابن حزم، 2001.

الإمام أبي زيد داود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني : سنن أبي داود، تخريج وترقيم وضبط هيثم بن نزار تميم. بيروت: شركة دار الأرقم بن أبي الأرقم للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.

أبو عبد الله محمد بن علي بن الحسن بن بشر الحكيم الترمذي (المتوفي سنة 320 هـ): الأمثال من الكتاب والسنة، تعليق سالم مصطفى البدري. بيروت : دار الكتب العلمية، منشورات علي بيضون، 2002.

أبو عيسى بن محمد بن عيسى بن سورة (المتوفي 279 هـ): سنن الترمذي. تخريج وترقيم وضبط صدقي جميل العطار بيروت : دار الفكر 2005.

أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني(207-275 هـ) : سنن ابن ماجة. تخريج وترقيم وضبط صدقي جميل العطار بيروت : دار الفكر2005.

أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور: لسان العرب. بيروت،دار الفكر الطبعة السادسة، 1997

أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي (المتوفي في 303 هـ): سنن النسائي. تخريج وترقيم وضبط صدقي جميل العطار بيروت : دار الفكر.2003.

الحافظ جلال الدين عبد الرحمن السيوطي : جامع الأحاديث، الجامع الصغير وزوائده والجامع الكبير، قسم الأقوال. 10 أجزاء، وقسم المسانيد 9 أجزاء. بيروت، دار الفكر.

الراغب الأصفهاني : المفردات في غريب القرآن، تحقيق وضبط محمد خليل عيتاني. بيروت، دار المعرفة، 2001.

د. جميل حمداوي مفهوم السعادة في الفكر الإسلامي 19 مارس 2008.

حسين علي الطويل : موسوعة روائع الحكم والأمثال والأقوال المأثورة. عمان، الأهليّة للنشر والتوزيع، لطبعة العربية الأولى، 2002.

دونسيل، جي-ف: علم النفس الفلسفي. ترجمة سعيد أحمد الحكيم، بغداد : دار الشؤون الثقافية العامة، آفاق عربية، الطبعة الأولى، 1986.

زينب عطيّة محمد: أصول العلوم الإنسانيّة من القرآن الكريم، إشراف جميل الدين عطية محمد (كشاف موضوعي). قذر : كلية الشريعة، جامعة قطر، (جزء 1 و2) 1995.

سعد بن عبد الله الحميد خالد بن عبد الرحمن الحريسي: عوانس بالجملة وشباب عازف عن الزواج الألوية: 31-10- 2006.

سمير عبد الحميد : جوهر الأحاديث. دمشق - ركن الدين 2002.

سعد يوسف أبو عزيز : صحيح وصايا الرسول. القاهرة : المكتبة التوفيقية، 3 أجزاء.

سعيدي يحي، أ. بوقرة رابح، أ. قرين، الآثار الاجتماعية والاقتصادية والسياسية للبطالة في الوطن العربي. جامعة المسيلة -الجزائر-.

عادل العوّا : القيمة الأخلاقية، مطبعة جامعة دمشق، 1960.

عبد الرحمن بن محمد بن خلدون : مقدمة ابن خلدون، اعتناء ودراسة، أحمد الزعبي. بيروت : شركة دار الأرقم بن أبي الأرقم.

عبد الرزاق عمار. تشريك الأولياء في عمليّة التأهيل، وزارة الحماية الاجتماعيّة، المطبعية الرسمية 1985. ص.21-28.

عبد الرزاق عمار. إسهام الإعلام العربي في إدماج المعاقين والمسنين اقتصاديا واجتماعيا. المنظمة العربية للتربيّة والثقافة والعلوم.

عبد الرزاق عمار: علم النفس في القرآن والسنة. دار الجيل تونس، 2009.

عبد الرزاق عمار: علم النفس الاجتماعي في القرآن الكريم والسنة الشريفة. دار الجيل تونس، 2009.

عبد الرزاق عمار: علاقة المسلم بالله وبالآخرين (القدرة على الكينونة) ج.1 و2، 2010.

عبد الرزاق عمار. تربيّة المراهقين المعوقين 1988. ترجمة منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية، مركز البحث والتجديد OCDE 1981، من الفكر التربوي العالمي، المنظمة العربية للتربيّة والثقافة والعلوم.

عبد المجيد النجار: العقل والسلوك في البنية الإسلامية. منشورات مطبعة الجنوب، مدنين 1979.

عبد الرحمن بن عيسى الهمذاني : موسوعة ألفاظ الكتابة والإنشاء، تتحقيق محمد صديق المنشاوي، دار الفضيلة.

عبد الكريم القشيري : الرسالة القشيريّة في علم التصوّف. تحقيق وإعداد معروف زريق

وعلي عبد المجيد بلطنجي، بيروت : دار الجيل. الطبعة الثانيّة

كمال عثمان بك : تناسخ الأرواح والحاسة السادسة. صيدا-بيروت، الكتبة العصرية، 2002.

لوقا ليلى : طه حسين في مرآة العصر، المجمع التونسي للعلوم والفنون، بيت الحكمة، قرطاج

محمد راتب النابلسي : ندوات الإسلام والحياة : المحاضرة 16 : أسباب السعادة الزوجية.

محمد أركون: نزعة الأنسنة في الفكر العربي، جيل مسكويه والتوحيدي، ترجمة هاشم صالح. دار الساقي، الطبعة الأولى، لندن1997.

د. محمّد عابد الجابري: مدخل إلى القرآن الكريم، الجزء الأول : في التعريف بالقرآن، مركز دراسات الوحدة العربيّة، الطبعة الأولى 2006.

محمد الحبيب السلامي وصحبه: هداية الحيران في الجبر والاختيار، مكتبة علاء الدين، صفاقس 2009.

الوليد بن طلال: قسم البحوث والدراسات العلمي الطلاق: ظاهرة تتفشى في المجتمعات العربية، موقع ومنتديات، أنترنات.

المراجع الأجنبيّة

Allport, F.H. (1920). The influence of the group upon association and thought; Journal of experimental psychology. 3, 159-182.

Amabile Teresa. Sharpening Your Skills. May 14, 2009.

Ammar.A. Idées et Attitudes face aux handicapés physiques et mentaux : (contribution à leur intégration sociale), Publications de l'Université de Tunis, 1985, Imprimerie Officielle de la République tunisienne

Ammar.A. Changements sociaux et exclusion sociale. Revue Tunisienne de Sciences Sociales, N° 109-Année 1992pp. 373-399.

Ammar.W, (sous la direction de Claude Lemoine), Processus des représentations de la formation continue dans les entreprises tunisiennes, Laboratoire de psychologie des régulations individuelles et sociales, octobre, 2002.

Bensaïd.C : Aime-toi, la vie t'aimera. Comprendre sa douleur pour entendre son.Editions Robert Laffont, 1992.

Bowlby, J; Attachment and loss Basic Books.

Brickman, P, Coates. D et. Janoff-Bulman, R. «Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?», Journal of Personality and Social Psychology, vol. XXXVI, 1978.

Bulletin de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Section Mékinac VOLUME 19, NUMÉRO 2 Automne 2009.

Cheng.F, La beauté nous rend Meilleurs, Psychologies.com. Psychologie, MIE.

Christophe.A, Vivre Heureux, Psychologie du bonheur aux Editions Odile Jacob, 335 pages, Paris 2003.

CsikszentMihalyMihaly. La psychologie du bonheur, 1990-2004 JUIN 2006r, Edtions Robert Laffont, Paris. 2004.

CsikszentMihaly Mihaly, «le Flow : the psychology of optimal experience», traduction française, en 2004, paru en 1990.

De Palma Maryse.Le bonheur est un choix, l'équilibre est un moyen, Éditions Quebecor, Collection psychologie, 187 pages, 2003.

Druet Pierre Philippe, Philosophie de la vie quotidienne, Notre système de valeurs, Canal U.

Davidson, R.J. Affective neuroscience and psychophysiology. «Toward a synthesis», Psychophysiology, vol. XL, n° 5, septembre 2003.

Diener.E, Emmons, R.A, Larsen R.J et Griffin.S, «The satisfaction with life scale», Journal of Personality Assessment, vol. XLIX, n°1, 1985. Voir aussi E. Diener et E.M. Suh, Culture and Subjective Well-Being, MIT Press, 2000.

Dubé M. et , Bouffard L. Le bien-être psychologique des personnes âgées par la poursuite des buts personnels. Université de Sherbrooke Université du Québec à Trois-Rivières, Revue québécoise de psychologie, vol. 17, n° 2, 1996.

Easterlin, E. The Reluctant Economist. Perspectives on economics, economic history and demography, Cambridge University Press, 2004.

Médicalorama. Apprendre à être optimiste 15/8/2009 Freud, M

Faucheux et Moscocvici. Théorie des processus de comparaison sociale, in, Psychologie sociale théorique et expérimentale. Ed. Mouton, 77-104.

Fromm.E, Avoir ou être? Edition Collection Réponses/Robert Laffont. Paris.1978.

Garcia.F, curiosité humaine et animal, hominidés, IME.

Garneau.J, La résilience, reflet de notre époque, Magazine. La lettre du psy électronique Volume 8, No 9: Octobre 2004.

Gaucher.R, Bonheur et économie. Le capitalisme est-il soluble dans la recherche du bonheur? L'Harmattan, coll. L'esprit économique, mars 2009.

Goleman, D. L'intelligence émotionnelle. Robert Laffont, Paris,1997.

Gergen, K.J. Gerge. M.M, Jutras Psychologie sociale 1993.

Inglehart.R, Culture Shift in Advanced Industrial Society, Princeton University Press, 1990.

Journal of Personality Assessment, vol. XLIX, n°1, 1985.

Kjerulf Alexander, Top reasons why happiness a work is ultimate productivity booste2. 007.

Holstein Barbara Becker : Finding Happiness–Again, Positive Psychology for women, Mozilla Fire fox.

Kiecolt-Glaser, J.K, Mc.Guire, L.Robles, T.F et R.Glaser, Lane, R.E, The Loss of Happiness in Market Democracies, Yale University Press, 2000.

Haye L. la force est en vous. Edition Vivez Soleil,Marabout 1992

Leké et al : développement et santé n° 84, décembre 1989. MIELecomte, Jacques (dir), Introduction à la psychologie positive, Dunod, Paris, octobre 2009.

Klein.M, Envie et gratitudes et autres essais, Gallimard, Paris, 1975.

Layard Richard: le prix du bonheur, Armand Colin, 2007.

Marcaurelle Roger, psychologue et professeur associé en psychologie à l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

Mayrand Katia. Ingrédients de bonheur Psychologie du bonheur. Montréal.

Massé.R, et Benoist.J, Convocations thérapeutiques du sacré. p 5-12. Paris: Les Éditions Karthala, 2002, pp493. Collection: Médecines du monde.

Malow.A, L'accomplissement de soi : De la motivation à la plénitude. Eyrolles.

Mayer et Salovey, 1997, in Wikipedia, [Microsoft Internet Explorer].

Minchinton.Je, «52 Clés Pour Améliorer L'Estime De Soi». Michel Lafon, 2002.

Myers, G.E et Myers, M.T., Les bases de la communication interpersonnelle. Mc.Graw- Hill, Editeurs. Montréal, 1984.

Nations Unies. Pan International d'Action de Vienne Sur Le vieillissement, Assemblée Mondiale sur le vieillissement , 26 Juillet-6 Août 1982.

North and colleagues, by Saynn Boyles WEBMD: For Happiness, Seek Family, Not Fortune, June 19, 2008, Mozilla Firefox.

Penn Positive Psychology Center University of Pennsylvania 2007. Psychologies Magazine, N°177, 1999.

Peterson.C, A primer in positive psychology, Oxford University Press, New York.

Psychologie positive.info Site francophone de référence sur la psychologie positive.

Psychoneuroimmunology and psychosomatic medicine. «Back to the future», Psychosom Med, vol. LXIV, n°1, janvier 2002.

M. Le bonheur de l'enfant handicapé, Dunod Collection Enfances Ringle.

Scott.E, Family Connection and Happiness Fostering a closer relationship with your family, 2007.

Soulé Michel et Soubieux Marie-José. Psychiatrie fœtale, PUF que sais-je, 2005.

Seligman.M et Peterson.C, Les six vertus humaines fondamentale , MIE The science of Happiness Harvard Magazine.

Seligman.M et Peterson.C. Character Strenghts an Virtues. A Handbook an Classification, New York. Oxford University Press, 2004.

Steven Reiss : Who am H ? 16 basic desires that motivate our actions Berkley Trade, 2002.

Summer L.W, 2005, Vol 4, p.221-223 Encyclopedia of Philosophy Zuckerman.

Tubian.M, Le Bien-Vieillir. La Révolution De L'age, Editions de Fallois, Paris, 2003.

Tracan. Université de Dicle en Turquie, tarcan@dicle.edu.tn

Waeber.G, Forum Med Suisse 2009, 371.

William, Car. Family disruptions chilhood happiness 2001.

«World Values Survey» de Ronald Inglehar.

Zucman.E, Une éthique de la liberté partagée auprès de la personne handicapée-éd. Vuibert, 2007.

Le Devoir.com 22-1-2010. Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux? quotidien québécois.

Le stress chronique épuise l'immunité (QuotMed, 8 Sept 2004).

La Belgique pays du bonheur La Meuse, 18 février 2010.

La méthode Coué une approche positive, Mozilla Firefox.

http://www.syria news.com/readnews.php?sy_seq=1212

المعجم

الإحباط frustration: مشاعر مؤلمة تنتج عن وجود عائق يحول دون إشباع حاجة من الحاجات يعتبرها الشخص المحبَط شرعية، أو العجز عن معالجة مشكلة من المشكلات.

البرمجة الإيجابية للدماغ : كيف نؤثر في لاوعينا أو تخيّلاتنا بصفة إيجابيّة ؟ تقوم البرمجة على الإيحاء الذاتي، قد تتم هذه البرمجة بواسطة التنويم (كوي Coué). يصنع الدماغ بصفة مستمرة ارتباطات ويخزّنها في الذاكرة، ولا يكتفي بذلك بل يخلق ارتباطات جديدة بصفة آلية، ولكننا لا نسمح للدماغ بخلق هذه الارتباطات لأننا نعيش على نمط آلي بتكرار سلوكاتنا، غير أنه يمكن خلق مسالك نورونية مع تقدّم السن.

التعلّق : attachement سلوك طفلي غالبا ما يكون متبادلا، ويتمثل في رغبة الاتصال والقرب مع الميل إلى البحث لدى الآخر عن الانتباه والتسلية والمواساة.

الاتجاه النفسي: attitude حالة وجدانيّة عامة ودائمة، إيجابيّة أو سلبيّة يشعر بها الشخص إزاء شخص آخر، أو موضوع ما.

التوازن بين الانفعالات : تقول بربرا فريدريسكن Barbara Fredrickson إن الانفعالات السلبية تظهر بغزارة في حين أن الانفعالات الإيجابية هي بطبيعته نادرة، وسرعان ما تتطاير وتتلاشى، والحكمة لا تكمن في إنكار سرعة زوالها، ولكن البحث عن طريقة لإنماء كمّيتها. وبدل أن نعمل على إزالة الانفعالات السلبية علينا أن نعمل على خلق توازن بين السلبي والإيجابي.

فإن انخرم هذا التوازن، أي تغلب نسبة الانفعالات السلبية على الانفعالات الإيجابية يتسبب في الإنهاك، وفقد طعم الحياة عند بعض الأشخاص.

تقدير الذات: يتمثل في إصدار حكم على القيمة الشخصية، إنه عبارة عن اتجاه باطني يبيّن للفرد أن له قيمة، وأن له أهمية، وبعبارة أخرى هو التعرف على نقاط قوته وضعفه، قدراته وحدوده، والقدرة على تقبل الذات وتجنب كرهها.

تحقيق الذات: تسمح الحاجة إلى تحقيق الذات بالشعور أننا نحيى حقيقة في الحياة، ومن المهم تحقيق كينونتنا أي أنه من المهم أن نشعر أننا نساهم بصفة أو أخرى في بناء عالمنا كأرباب أسرة، أو مربين، أو عاملين.

الجدوى الذاتية ; auto efficacitéإدراك شخص، في وضعية معيّنة، أنه قادر على تبني سلوك لإحداث نتيجة منتظرة. إنه الشعور بالكفاءة أو الجدارة الذي يقوم مقام الحافز للقيام بنشاط ما.

الخيريّة: altruisme سلوك ينتفع به الغير دون أن يُنتظر منه مجازاة.

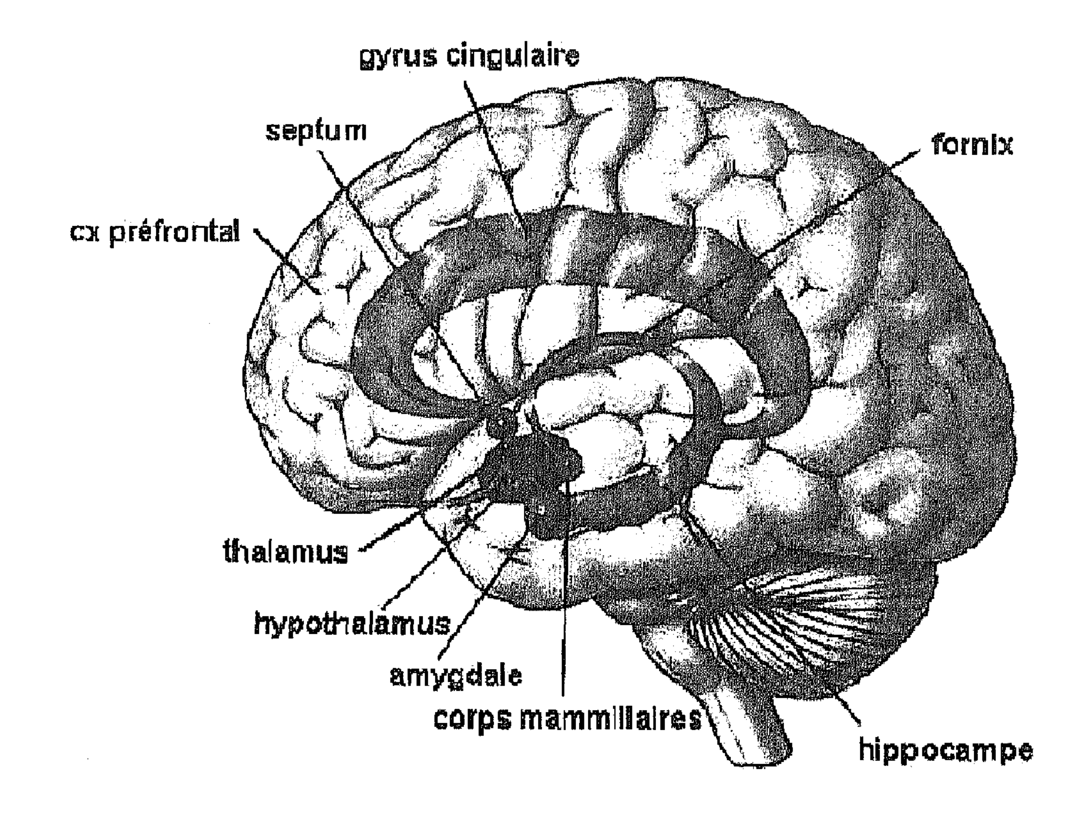
اللاوعي : مفهوم نفسي يشير إلى النشاط النفسي الذي يحدث خارج وعي الفرد.

التواصل: communication مجموعة من السلوكات والعمليّات النفسيّة التي تسمح بتبادل معلومة و/ أو ربط علاقة مع الآخر لتحقيق هدف ما.

الحكم القبلي: préjugé التهيّؤ النفسي للاستجابة بصفة سلبيّة إزاء شخص آخر لكونه ينتمي إلى فئة أخرى غير التي ينتمي إليها الشخص.

الدّماغ الانفعالي : يكوّن هذا الدّماغ الأسس البيولوجيّة للانفعال، وهي عبارة عن أنساق systèmes نورونيّة تتواجد في الجهاز اللمبي (انظر الرسم أسفله). تسمّى هذه الأنساق داراتcircuits تقوم مقام محطّات مثل اللوزة amygdaleوفرس البحر، hippocampe والمهاد thalamusوما تحت المهادhypothalamus وبعض مناطق الدماغ ما قبل الجبهي cortex préfrontal الدماغ الصّدغي. cortex temporal كل هذه الدّارات تؤلف الدماغ الانفعالي.[1]

1- Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions Françoise Lotstra.



الذكاء الاجتماعي: يظهر هذا النمط من الذكاء في العلاقات الاجتماعية وهو عبارة عن القدرة على فهم انفعالاتنا وانفعالات الآخرين واتجاهاتهم إزاءنا.

اللوزة الدّماغيّة amygdale : نواة تتواجد داخل الفص الصدغي وتلعب دورا كبيرا في الانفعالات والإشراط.

الذات l'être: عملية ومضمون، وتتمثل العملية في الإحساس، والتذكر، والتصور، والشعور والتفكير، وتعد كنواة للشخصية في جانب مضمونها. والذات واقعية ومثالية.

الذكاء الانفعالي : هو شكل من الذكاء يفترض وجود قدرة على ضبط عواطف وانفعالات الشخص وتلك التي تنتاب غيره والتمييز بينها واستعمال هذه المعلومة لتوجيه الأفكار والحركات الشخصية(Salovey et Mayer, 1990).

الدعم الاجتماعي: soutien social تبادل بين شخصين حيث يساعد الفرد فردا آخر.

الدور: rôle مجموعة من السلوكات الملائمة المنتظرة من فرد يحتل مركزا ما في المجموعة.

العلاقات بين الشخصية: relation interpersonnelle تناوب التفاعل بين شخصين يفترض وجود تبادل اجتماعي مدّة ليست بالقصيرة.

التنبؤ الخلاق: قد يكون لشخص ما معتقد قويّ إلى درجة أنه يؤثر في اتجاه شخص آخر وسلوكه إلى درجة أن التوقع يصبح واقعا.

العُصاب : névrose هو اضطراب نفسي يتميز بمؤشرات جسمية، ومزاجية، وفكرية. أما المؤشرات الجسمية فهي : تنفس سريع وهيجان، وآلام لا مبرّر لها في الصدر والقلب وانعكاسات لا مبرّر لها عند فحص الجهاز العصبي وارتعاش الأطراف وابتلالها بالعرق، وكثرة الصداع، والدوار، والميل إلى القيء بدون أصول مرضية. قد يشكو العُصابي من الأرق والتجوال الليلي والتبول الليلي اللاإرادي.

أما أعراض اضطراب المزاج، فتتلخص في القلق، والاكتئاب، والخوف، والتوتر. وأما الأعراض السلوكية فتشير إلى القلق، والوهن، والاكتئاب، يقوم العُصابي أحيانا بأفعال قسرية (النقر أو خلجات الأعضاء) أو أفعال نمطية (يعيد حركاته للتأكد أو يكرر استجاباته لقلة ثقته بنفسه). وهو شديد القلق على صحته، فاقد الشهية أحيانا. ويتميّز تفكيره بهوس الترتيب، والتنسيق، وهو متحفظ في اختيار تعبيراته. يتكلم بسرعة أو ببطء شديدين أو يتلعثم.

الفردانية: في مفهومها العام، هي الأنانيّة إذ أن الفرداني لا يفكر إلا في نفسه دون الانشغال بالآخرين، أما في مفهومها الفلسفي فتعني تصور للحياة في مجتمع حيث يؤلف الفرد القيمة المركزيّة.

مفهوم الذات : يقوم مفهوم الذات على الإدراكات perceptions والقيم التي تميز الفرد عندما يتحدث عن نفسه بعبارة «أنا»، ويعرف في الأدبيات على أنه «الوعي بالذات» العامة والخاصة (Buss, 1975 Fenigstein) ويقوم على مجموعة من الاعتقادات، وعلى السمات المؤلفة لهويّتنا، وسواء كانت الاعتقادات متبادلة أو خيالية فهي تحدد الفكرة التي يحملها الشخص عن نفسه في شكل عدة ذوات. وبعبارة أخرى إنه ملخص إدراكات الشخص المتضمنة لتصورات معرفيّة حول الذات؛ وهو عبارة عن الفهم العام لما نحن عليه، ولما لنا من صفات وخاصّيات.

المقارنة الاجتماعية: comparaison sociale عمليّة مقارنة مع الآخرين تسمح لتكوين فكرة عن الذات، والقيام بتقييم ذاتي أو تقييم مجموعة الانتماء.

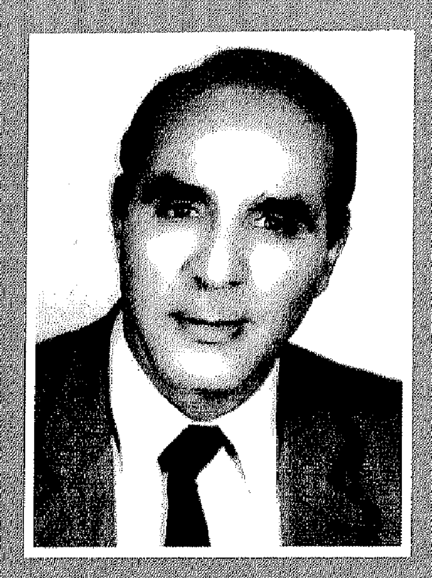
الميز: discrimination كل سلوك سلبي موجه ضد شخص، وهو يعبّر عن اتجاه سلبي يقوم أساسا على الانتماء إلى مجموعة معيّنة.

النسق: système هو مجموعة من العناصر تتفاعل بينها تبعا لعدد من المبادئ والقواعد، كأن يختل الكل إذا اختل عنصر من العناصر، ويميل النسق إلى تحقيق توازنه.

النشاز المعرفي: dissonance cognitive علاقة معرفيّة تنتج عن التناقض بين المعتقدات، والاتجاهات، والسلوكات، تنجم عنه حالة فسيولوجيّة غير سارّة، وتوتّر نفسي.

النضج: هي المرحلة التي تصل إليه العضويّة وقد حققت كامل نموها.

النضج الانفعالي: هو جانب من جوانب النضج، قد يكون الإنسان ناضجا على المستوى المهني كأن يكون واعيا بمسؤوليّته، ولا يعني أنه ناضج انفعاليا، يُكتسب النضج الانفعالي على مرور الأيام بالصبر، وإرادة المضي قدما نحو الذات، والتعرف عليها عن كثب، والبرء من الرهانات المتكررة التي تمنعنا من أن نسعد مع أنفسنا ومع الآخرين.



د. عبد الرزاق عمّار

درس كأستاذ لعلم النفس الاجتماعي في كلية الآداب والعلوم الإنسانية، له مؤلفات في علم النفس والتربية والعلوم الإنسانية الإسلامية، ومن مؤلفاته:

1. Idées et attitudes face aux handicapés physique et mentaux(contribution à leur intégration sociale) ,Publications de l'Université de Tunis 1985.

2. علم النفس في القرآن والسنة، دار الجيل، تونس، 2009 .

3. علم النفس الاجتماعي في القرآن الكريم والحديث الشريف، دار الجيل، تونس، 2009.

4. علاقات المسلم بالله وبالآخرين : قدرة المسلم على الكينونة في ضوء العلوم الإنسانية، دار الجيل، بيروت 2011.

وله مؤلفات أخرى : السلطة والعنف والجنس، والعرفانية وبناء المعرفة، والتعليم والتعلم في الجامعة، وتكوين المكونين، والتنمية المستدامة في ضوء المنظور الإسلامي.